写真から描き起こす
マンガデッサン

写真から描き起こす
マンガデッサン
池田書店

CONTENTS

4章 日常の動きを描く

5章 服装の表現

column 読むマンガデッサン

本書の使い方

この本は、写真を見ながらイラストを描くときに、どのような点に注意して描いていけばいいのかを理解するためのものです。静止している姿、動いている姿や日常の動きを中心に、さまざまなポーズとイラストを収録しています。描くときのポイントに加え、必要な箇所にはパース（遠近法）の理論も導入しています。写真を見たまま起こすのではなく、必要な線を選びながら、体を立体的にとらえて動きのあるキャラクターを描きましょう。

見方

❶ 描き方のコツ

写真からイラストに起こす際に、注意すべき点をまとめました。コツを意識しながら描いてみてください。

縦、横、奥行きの3要素でとらえる

キャラクターを縦、横、奥行きのある箱に入れてとらえることで、全身を立体的に把握します。

❷ アイレベル

見ている側の目線の高さを表すマーク。本書では、人体を立体的にとらえるための、パース（遠近感）の理解に役立ちます。

❸ 体の向き

体を立体的に把握するための図です。体のパーツの向きをとらえることで、動きのあるキャラクターが生まれます。

❹ POINT

マンガ表現に欠かせないポイントや、応用表現について解説しています。さらに上達を目指す人は必見です。

POINT

筋肉質の人の場合

背中の筋肉を細かく描き込むと、筋肉質で引き締まったアスリートのような背中を表現できます。

❺ ZOOM

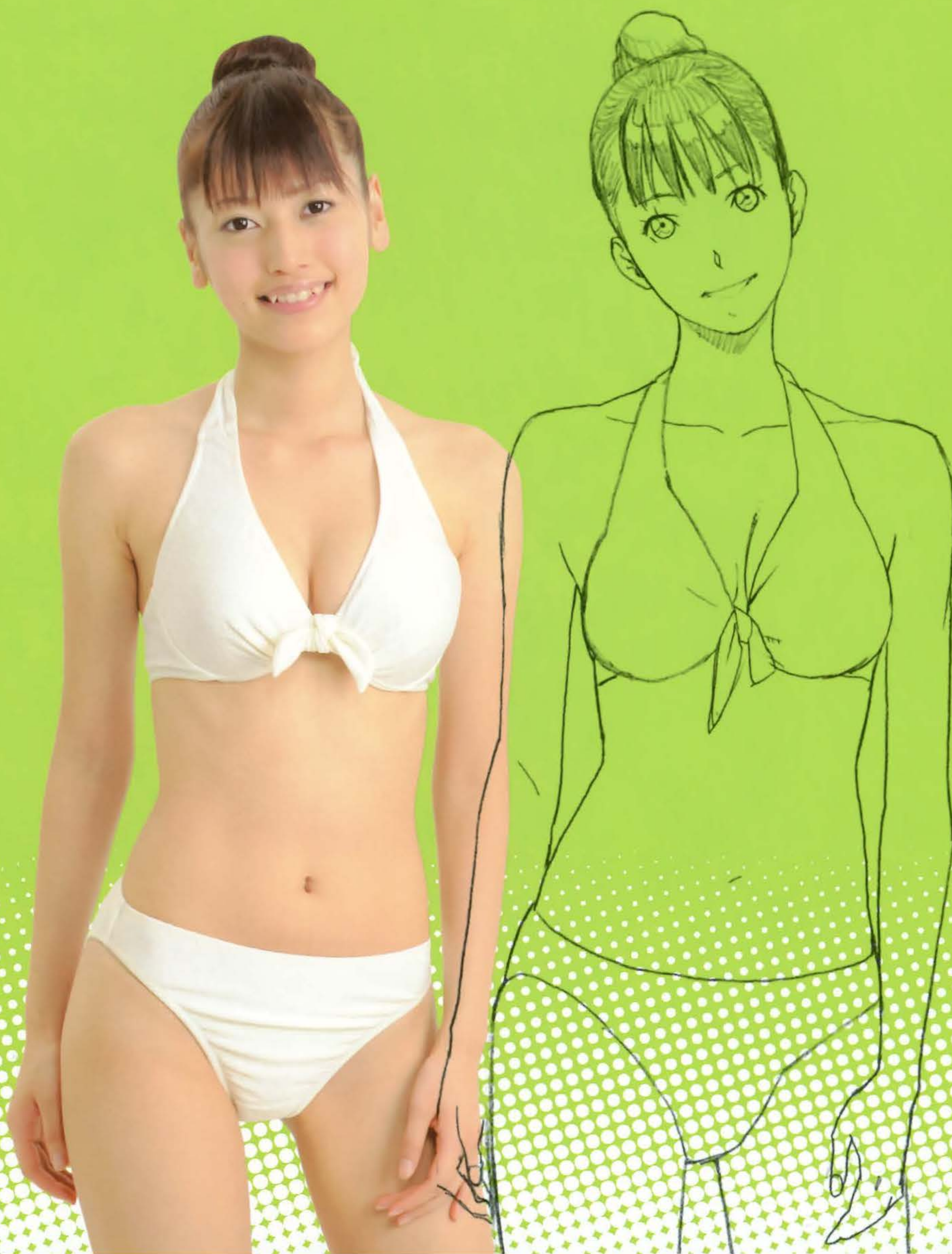
イラストや写真を拡大して見た方が理解が深まる箇所については、“ZOOM”で示しました。

ZOOM

バストは中央に寄る

バストは脇とつながっています。この場合、腕を手前にまっすぐ伸ばすため、バストは中央に寄った形になります。

1章
マンガデッサンの基本

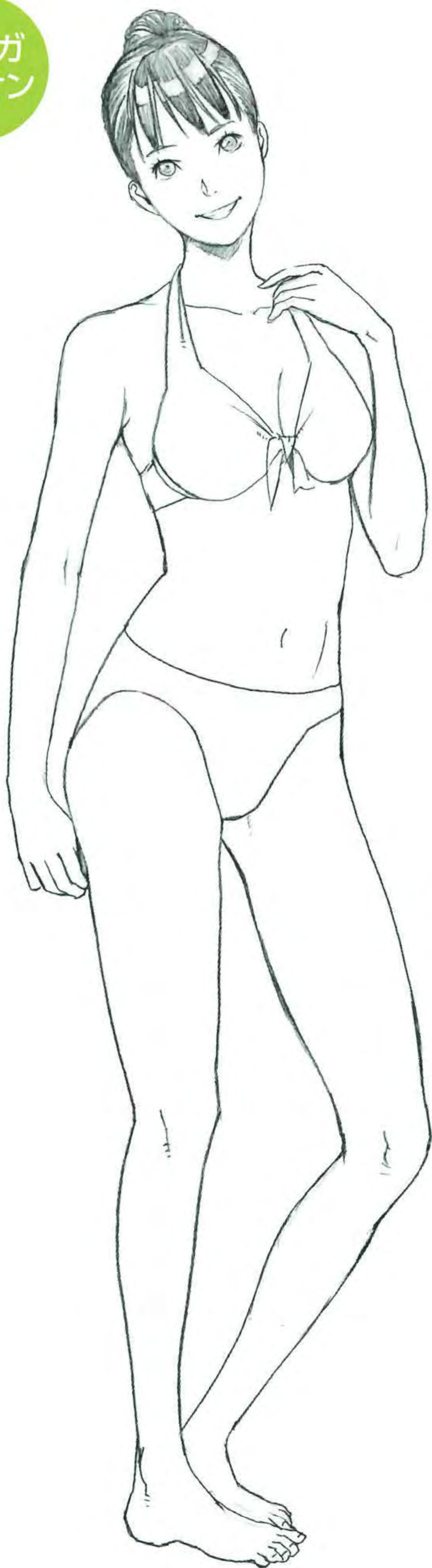
マンガデッサンでは、見たままをそのまま描き表すのではなく、マンガらしい表現になるようにさまざまな工夫が必要になります。まずは作画テクニックを覚えましょう。

マンガデッサンとは

実際の姿を写しとる「デッサン」に対し、「マンガデッサン」はデフォルメする描き方です。
マンガデッサンの場合も、デッサンのように人体の動きに対する理解が重要です。

写真

デッサン

実際の姿を写し取る

「デッサン」とは輪郭線の強弱や太さで、見たままをリアルに表現する技法です。上の絵は描き込み線が多く、陰影や質感などを見たままに表現しています。

線をそぎ落としてデフォルメする

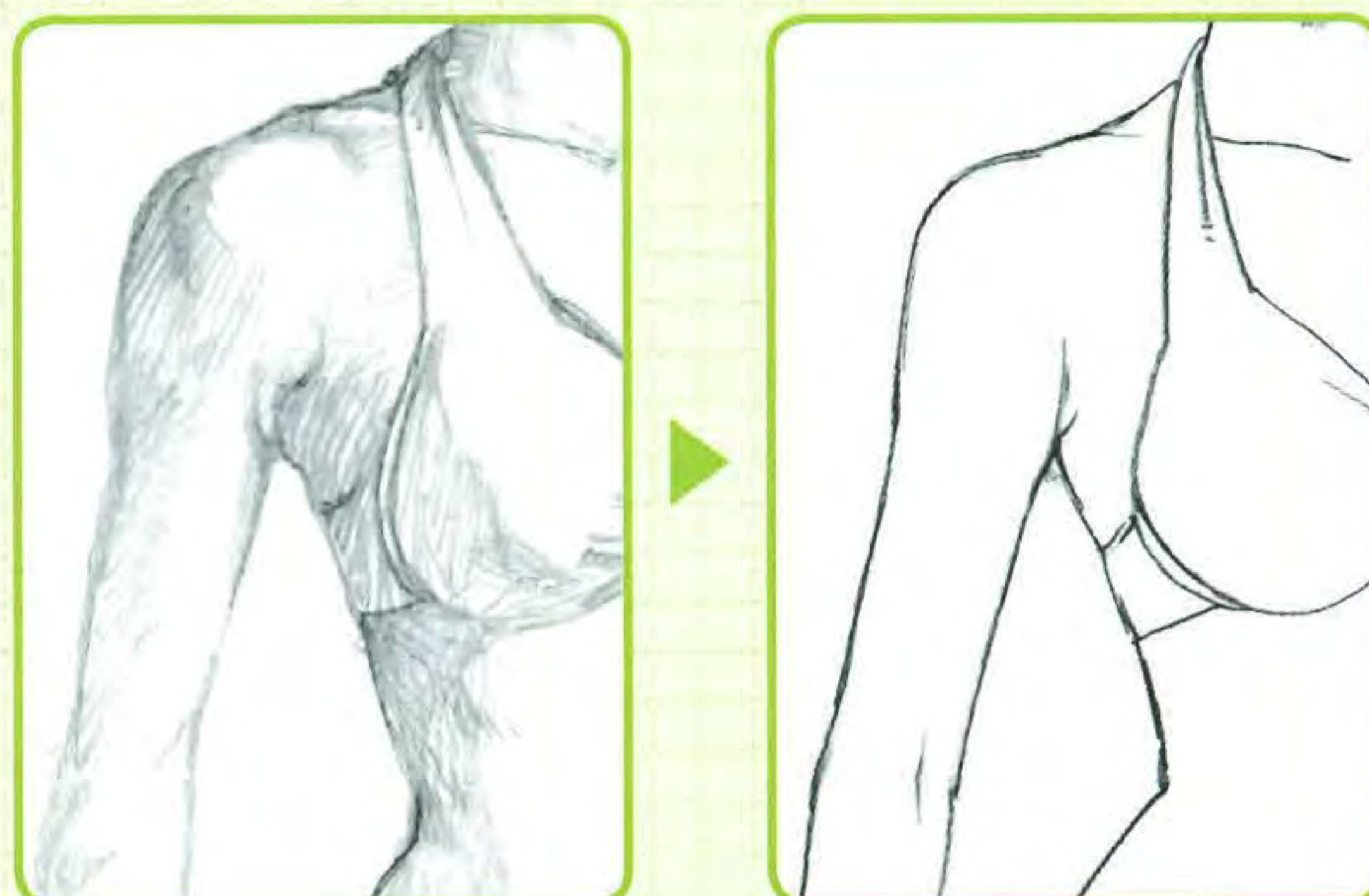
マンガのデッサンでは、輪郭の余分な線を消し、スタイルや女性の表情を魅力的に描きます。こうした“デフォルメ”がキャラクターに命を吹き込みます。

マンガらしい描き方

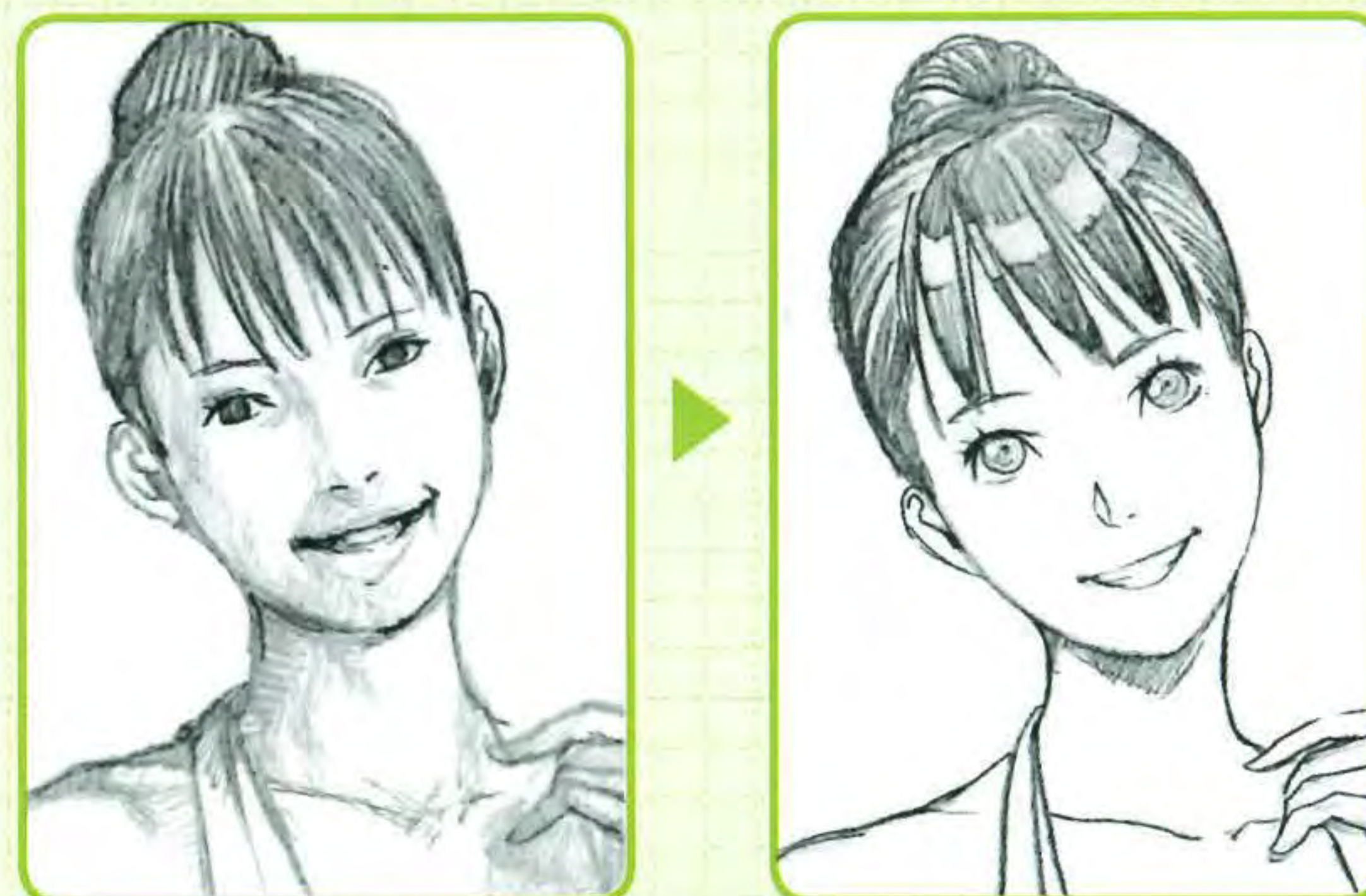
❶ 頭身を変化させる

実際の成人女性の体のバランスは5.5頭身～６頭身くらいで、全身に対して頭の割合が大きいのが特徴です。しかしマンガでは、７頭身～８頭身くらいにデフォルメして描く方がバランスがよくなります。

❷ キャラクターの“線”を作り出す

“マンガデッサン”は通常のデッサンとは異なり、自分がどういう絵を描きたいのかをイメージして、そのキャラクターの“らしさ(個性)”を引き出す最低限の「線」を作り出す作業です。必要以外の線はそぎ落とします。

脇の線を簡略化し、肩のラインもなだらかにしました。陰影や質感表現を抑えて華奢な体を表現します。

❸ キャラクターの個性を強調する

一般的なスタイルのままマンガに起こすと、リアルですが、面白みのないキャラクターになってしまいます。キャラクターの個性を活かせるよう、顔、足の長さや腰、バストを強調して魅力的なキャラクターを作り出します。

ぱっちりした目を強調し、輪郭線をより丸く描くことでさらに明るく可愛らしい印象のキャラクターに。

理想的な頭身を描く

通常のデッサンとは違い、マンガで描く場合は全身のバランスに気をつけるようにします。
頭身を意識して、魅力的なキャラクターを描きましょう。

正面

横

POINT

理想的な頭身は7.5～8頭身

頭身とは、身長と頭部の長さとの割合のことを指します。成人女性(男性)のリアルな体は6頭身くらいですが、マンガのキャラクターでは、女性、男性ともに7.5～8頭身くらいで描くのが理想的です。

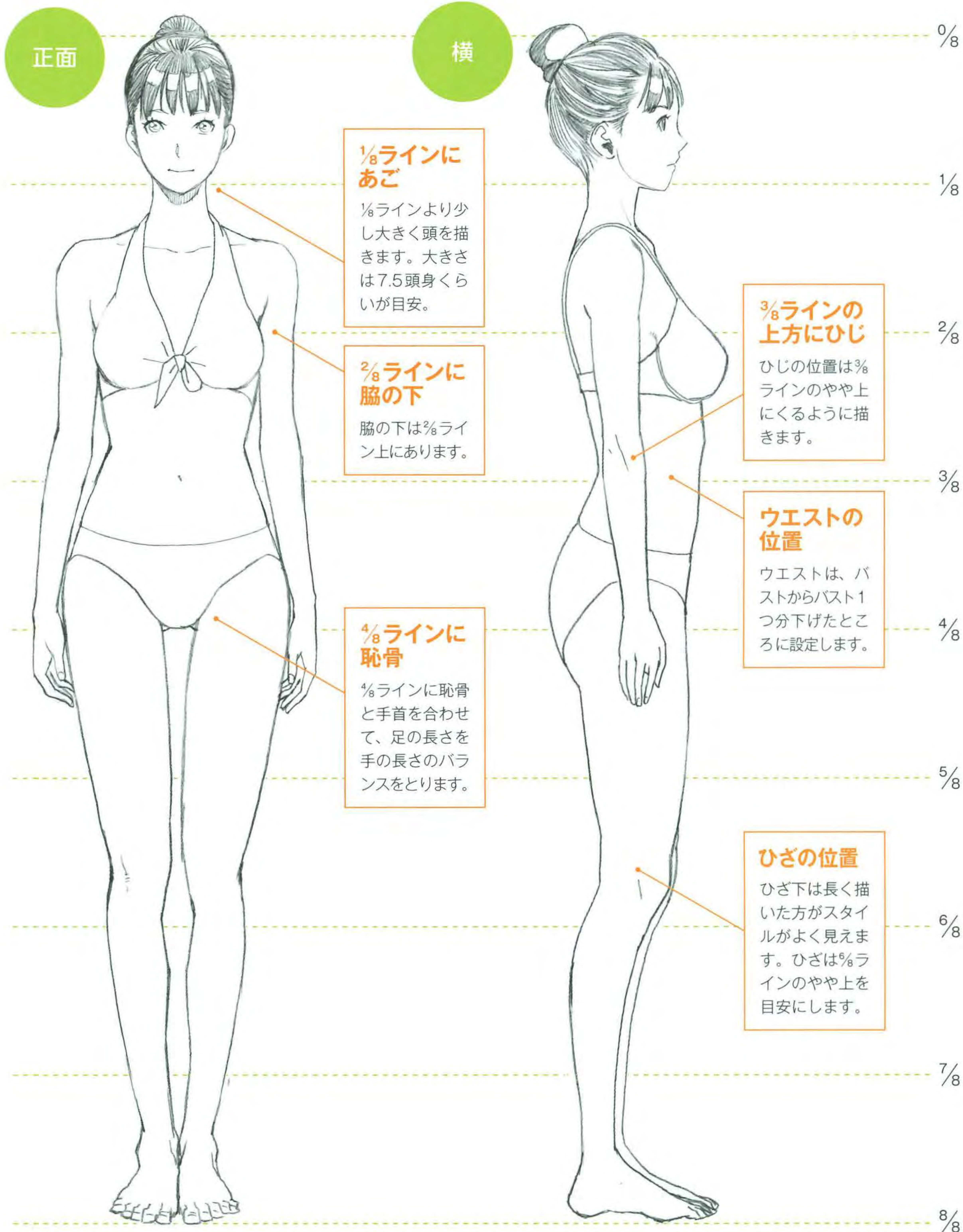
1/8ラインにあご
1/8ラインより少し大きく頭を描きます。大きさは7.5頭身くらいが目安。

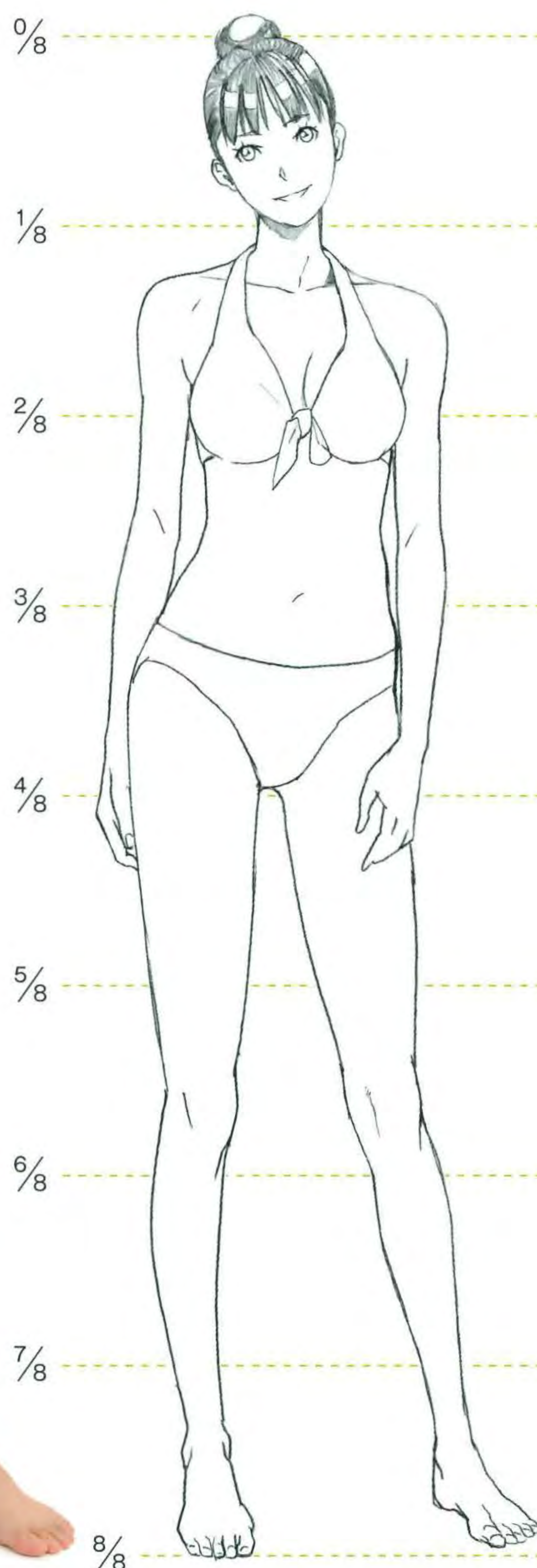
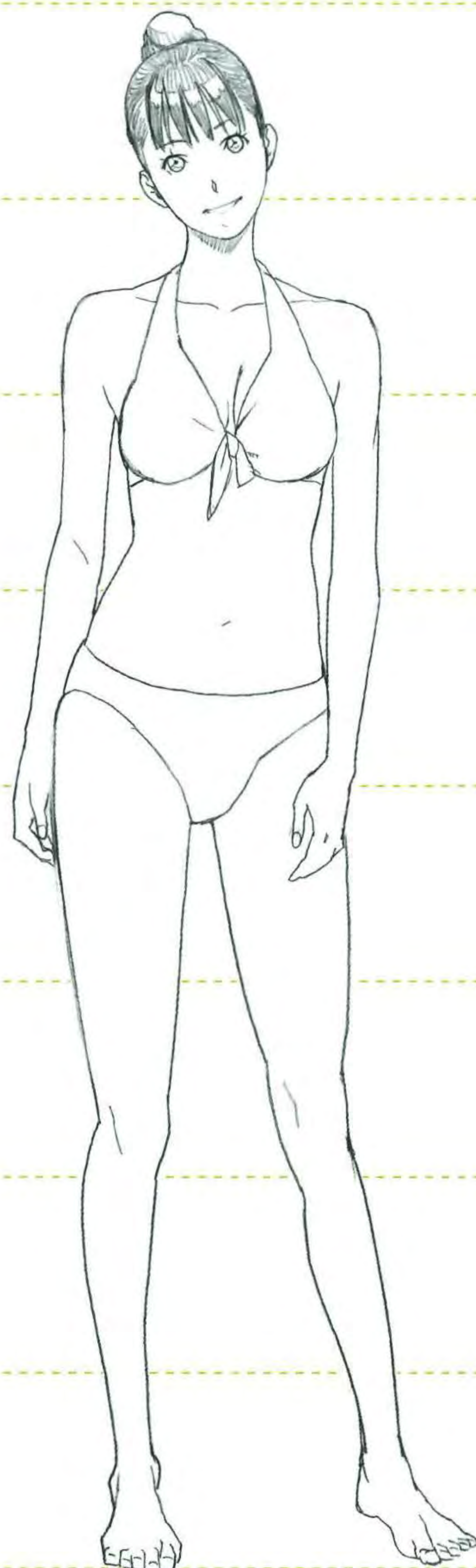
2/8ラインに脇の下
脇の下は2/8ライン上にあります。

4/8ラインに恥骨
4/8ラインに恥骨と手首を合わせて、足の長さを手の長さのバランスをとります。

3/8ラインの上方にひじ
ひじの位置は3/8ラインのやや上にくるように描きます。

ウエストの位置
ウエストは、バストからバスト1つ分下げたところに設定します。

ひざの位置
ひざ下は長く描いた方がスタイルがよく見えます。ひざは6/8ラインのやや上を目安にします。

頭身を描き分ける

理想的な頭身の描き方をマスターしたら、頭身を変化させてキャラクターの個性を際立たせましょう。
年齢や性格によって変わる頭身表現を見ていきましょう。

モデル体型

モデル体型ともいわれ、現実に存在する最もスタイルのよい体型です。頭が小さく、股下が長いのが特徴。

成人

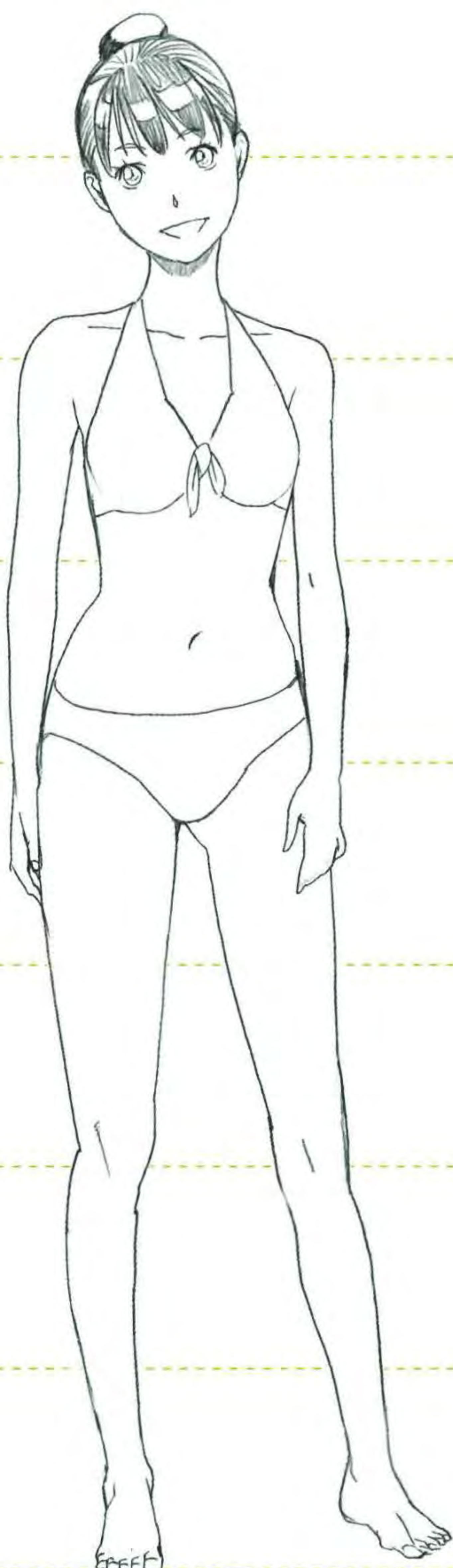
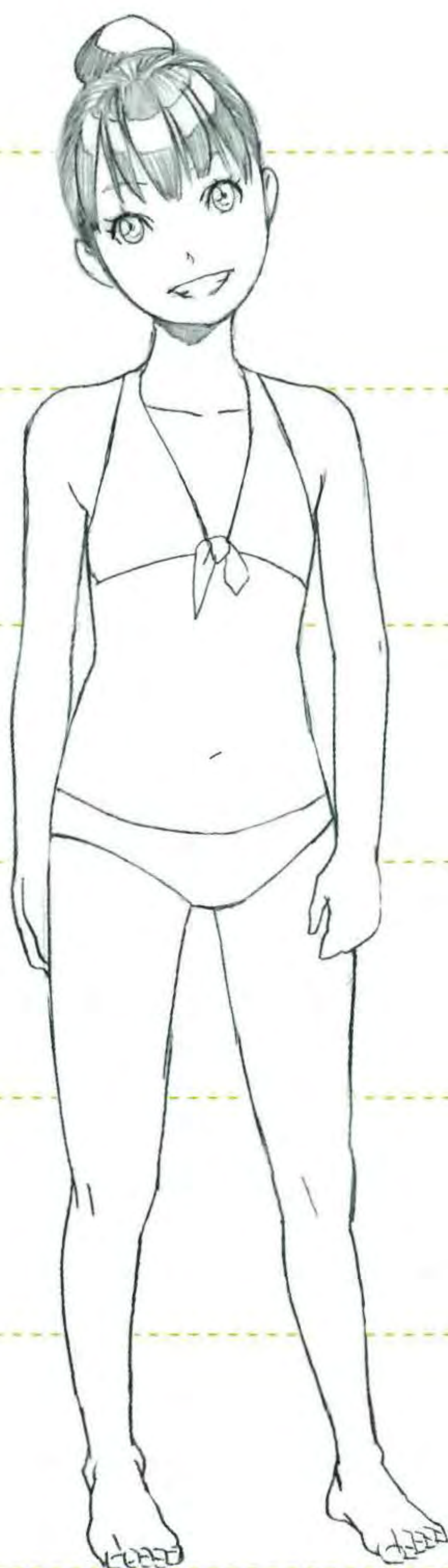
成人した女性は7.5頭身くらいで表現します。あごの位置や恥骨の位置に注意して描きましょう。

POINT

同一人物に見せるには

頭身が変わっても同じキャラクターに見せるためには、目の形や間隔、髪型など、そのキャラクターの一番特徴的な部分を意識して比率を調整します。

7.5 頭身
大きな垂れ目がこのキャラクターの特徴です。

5頭身
目の大きさは変わっていますが、バーツのバランスは同じ。

5 頭身

2 頭身

0/8
1/8
2/8
3/8
4/8
5/8
6/8
7/8
8/8

青年期

15～18歳の青年期を表現するには6.5頭身くらいに。7.5頭身よりもアウトラインをふっくらさせます。

幼児期

5、6歳の幼児体型を描くときは、5頭身くらいにします。体のくびれ表現を抑え気味に描きます。

デフォルメ

コミカルにデフォルメした2頭身。首下に比べて頭をかなり大きく描き、手足を短くします。

筋肉のしくみをとらえる

キャラクターを生き生きと動かすためには、体の動きをつかさどる筋肉の働きを頭に入れておくことが大切です。その上で自然な動作を観察してみましょう。

頭部

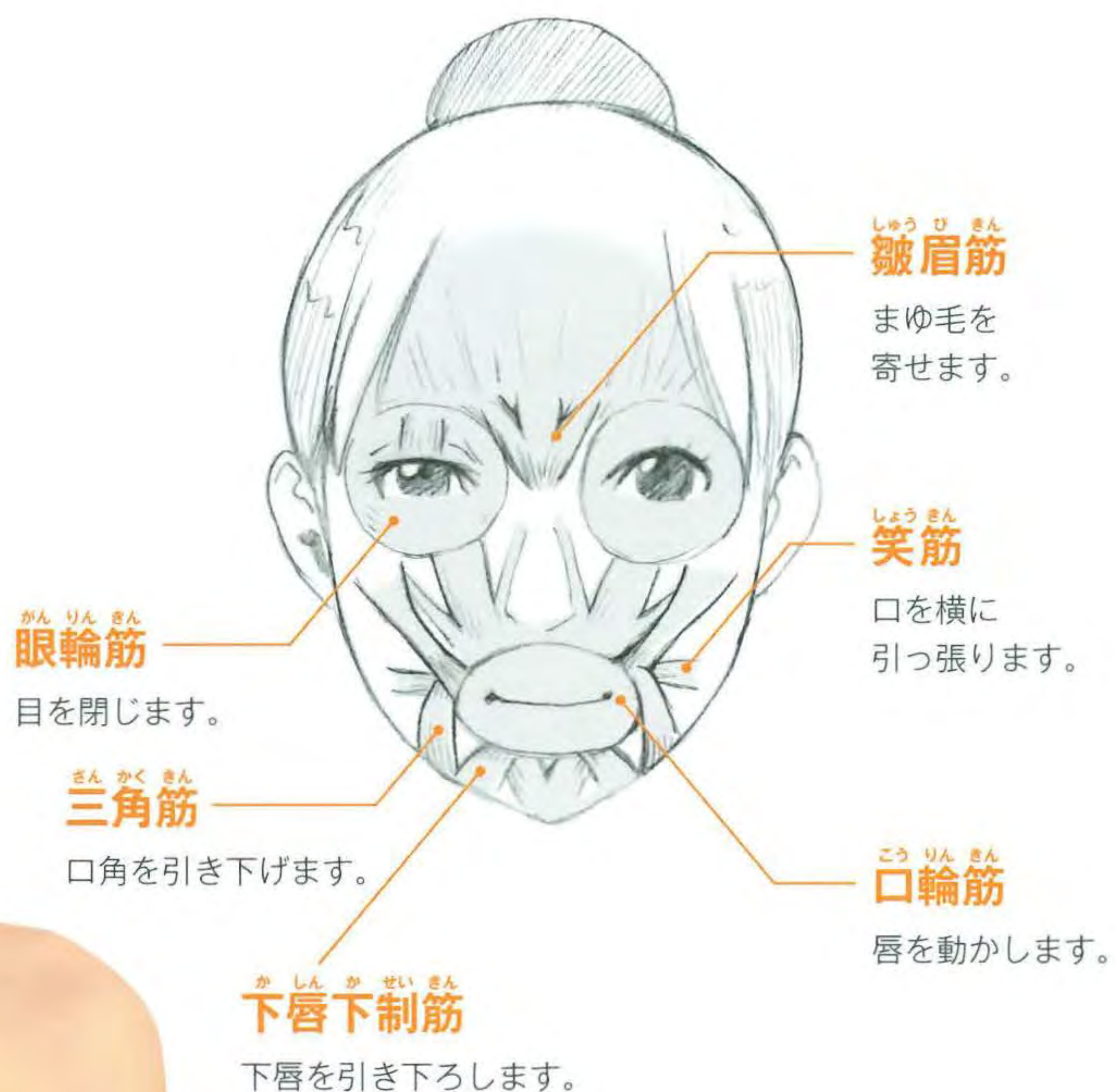
皺眉筋
まゆ毛を寄せます。

笑筋
口を横に引っ張ります。

眼輪筋
目を閉じます。

三角筋
口角を引き下げます。

口輪筋
唇を動かします。

下唇下制筋
下唇を引き下ろします。

顔には、表情を変える筋肉があります。よく使われるのは眉と唇を動かす筋肉。口は縦方向、眉は横方向に動きます。

腕

上腕三頭筋
ひじを伸ばすときに使います。

手の甲側

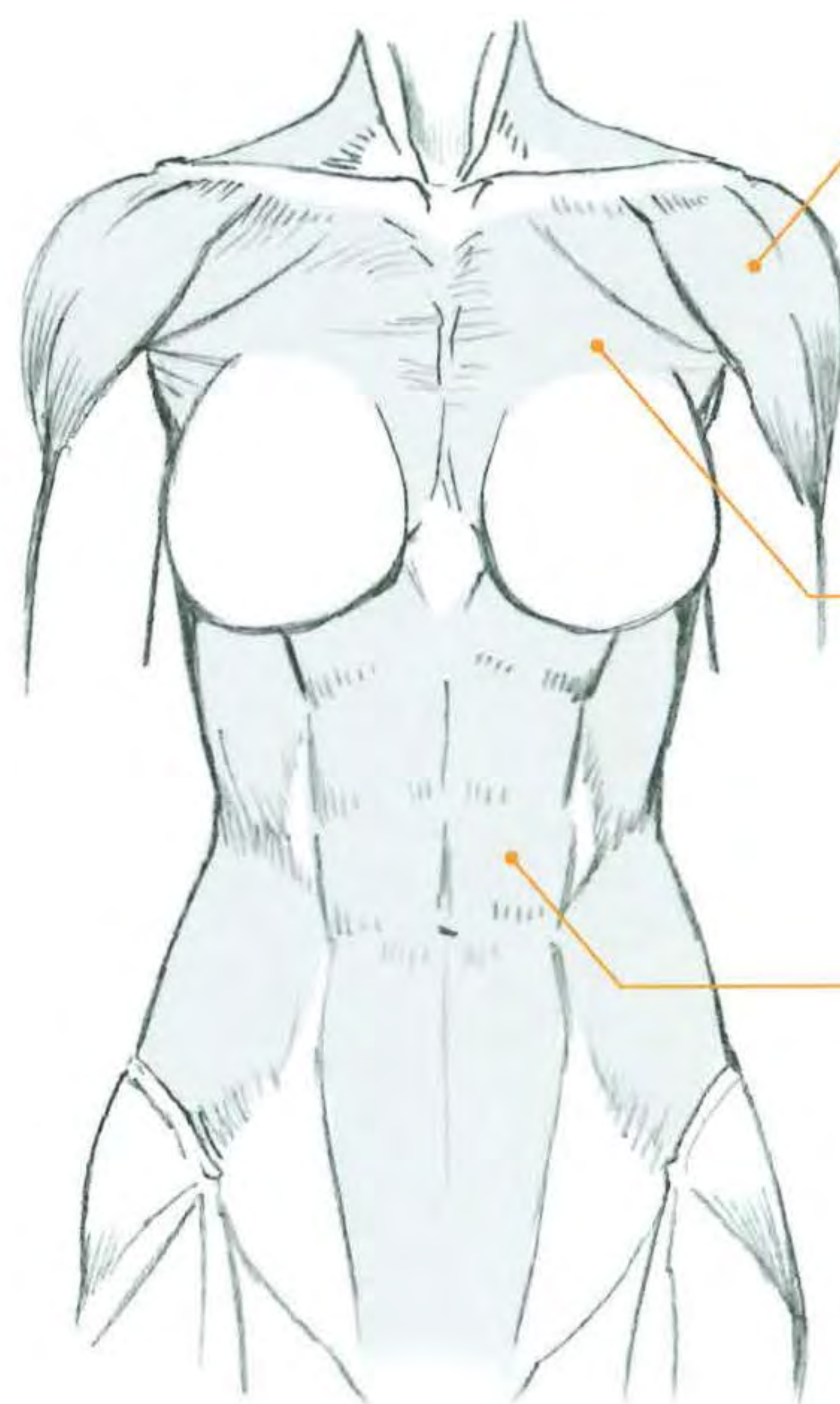
前腕伸筋群
手を開いたり、手首を伸ばします。

上腕二頭筋
ひじを曲げるときに使います。

手のひら側

前腕屈筋群
手を握ったり、手首をひねります。

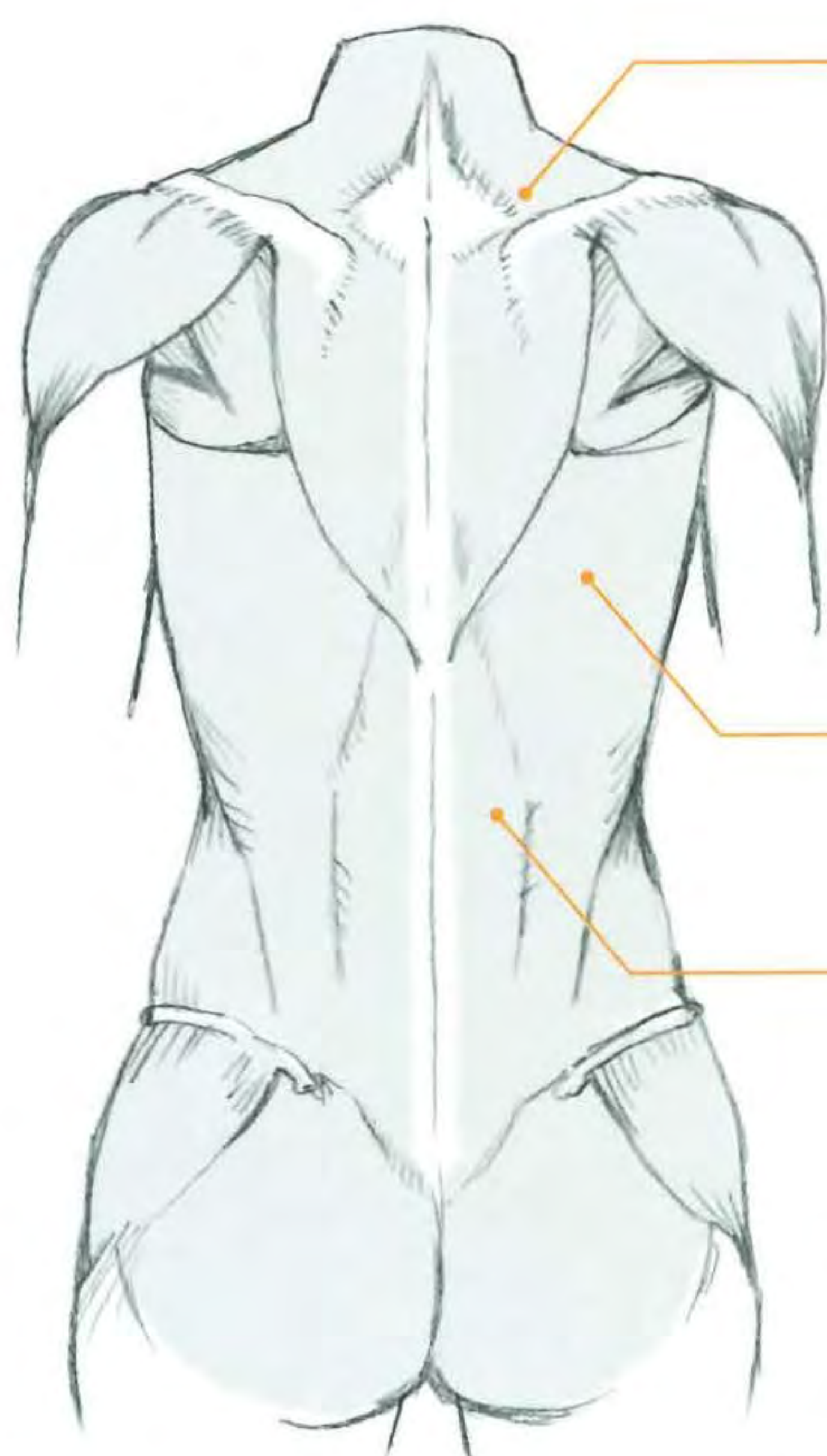
腕には、腕を曲げる上腕筋と手を曲げる前腕筋とがあります。手の曲げ伸ばす際の、筋肉の収縮に注意します。

上半身 前

三角筋
腕を上げます。

大胸筋
物を持ち上げたり、押す動作に使います。

腹直筋
上体を曲げる動作に使います。

女性は、大胸筋の表現を控えめにし、乳房を強調します。男性は大胸筋や、腹直筋を描き込むと力強さが出ます。

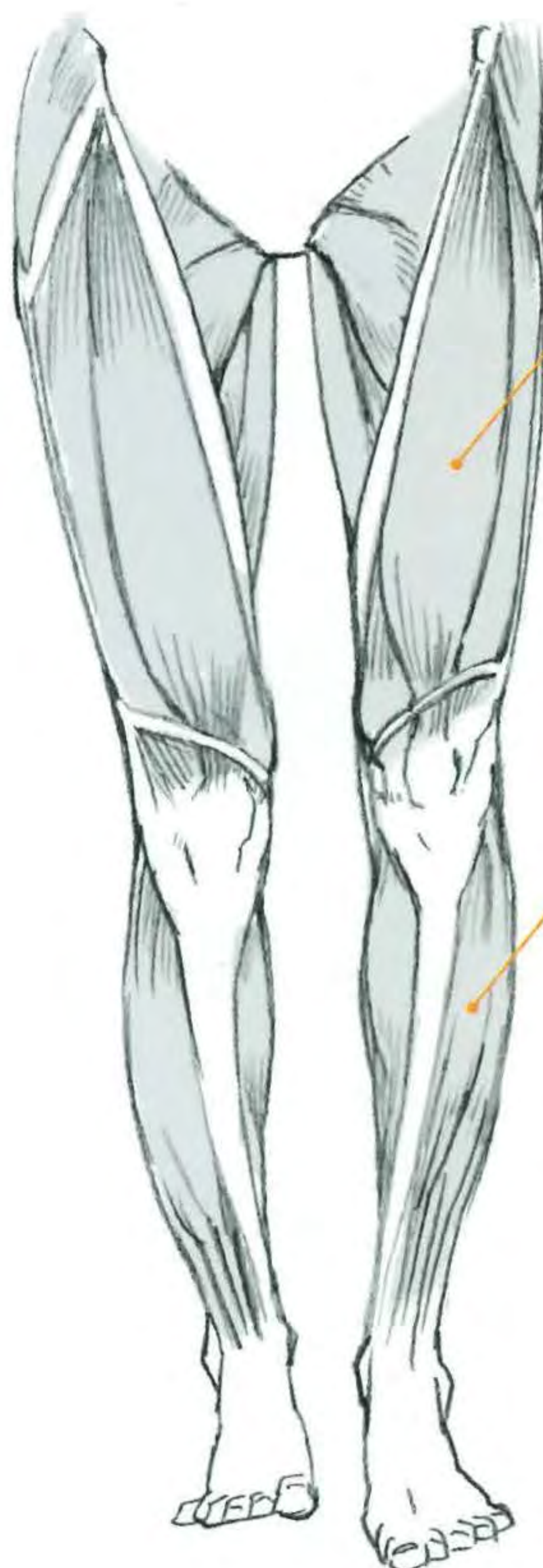
上半身 後ろ

僧帽筋
頭部と肩甲骨を動かします。

広背筋
腕を引き下げます。

脊柱起立筋
上体を起こすときに使います。

背中は、筋肉の隆起や骨格をアウトラインに表現します。隆起した背柱起立筋の間には背骨のくぼみができます。

脚・前

大腿直筋（だいたいちょくきん）

歩行、走行時などに使い、
ひざを伸ばします。

前脛骨筋（ぜんけいこつきん）

足を持ち上げます。

太ももからひざ、くる
ぶしまでは外側から内
側に向かう線で緩やか
に湾曲します。筋肉の
つき方に注意します。

脚 後ろ

大腿二頭筋（だいたいにとうきん）

ひざを曲げます。

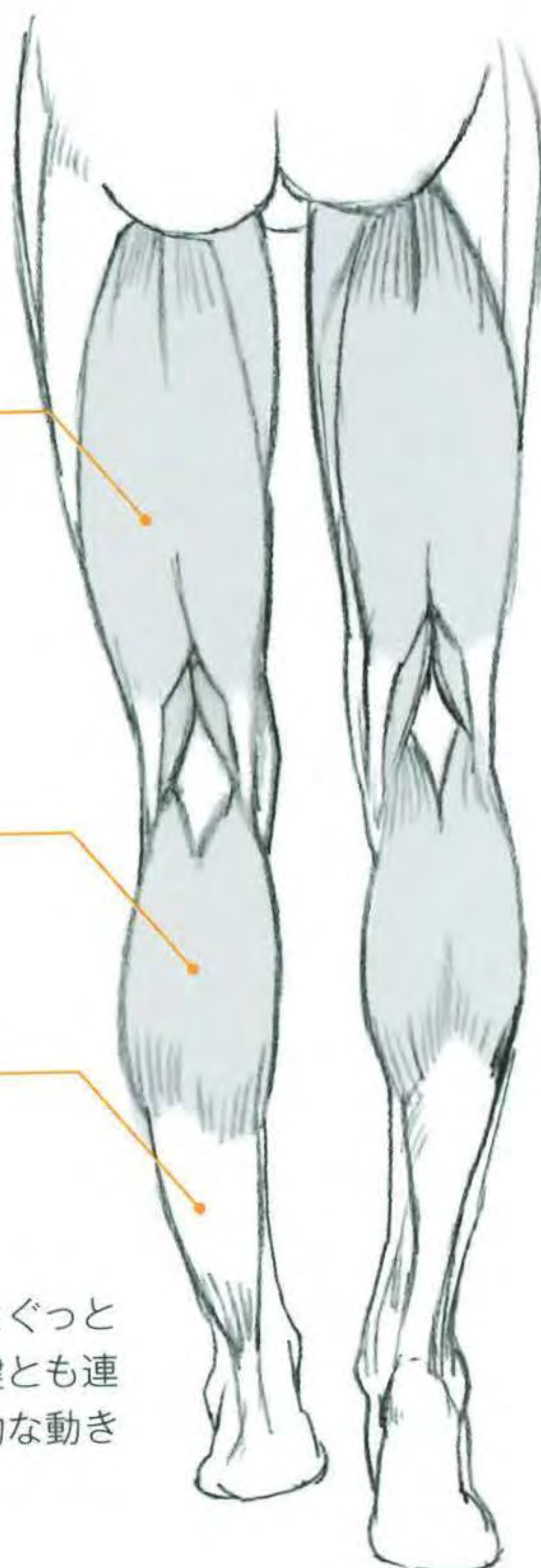
腓腹筋（ひふくきん）

足を伸ばします。

ヒラメ筋

つま先を伸ばします。

腓腹筋は、力を入れるとぐっと
隆起します。アキレス腱とも連
動しているので、総合的な動き
としてとらえます。

足・前

長指伸筋（ちょうししんきん）
人さし指から小指を伸ばします。

長母指伸筋（ちょうぼししんきん）
親指を伸ばします。

立っているときに体の全体重を支える足。足の筋肉では、アキレス腱がふくらはぎの筋肉と同調するときの伸縮に注意して描きましょう。

足・横

長指伸筋（ちょうししんきん）

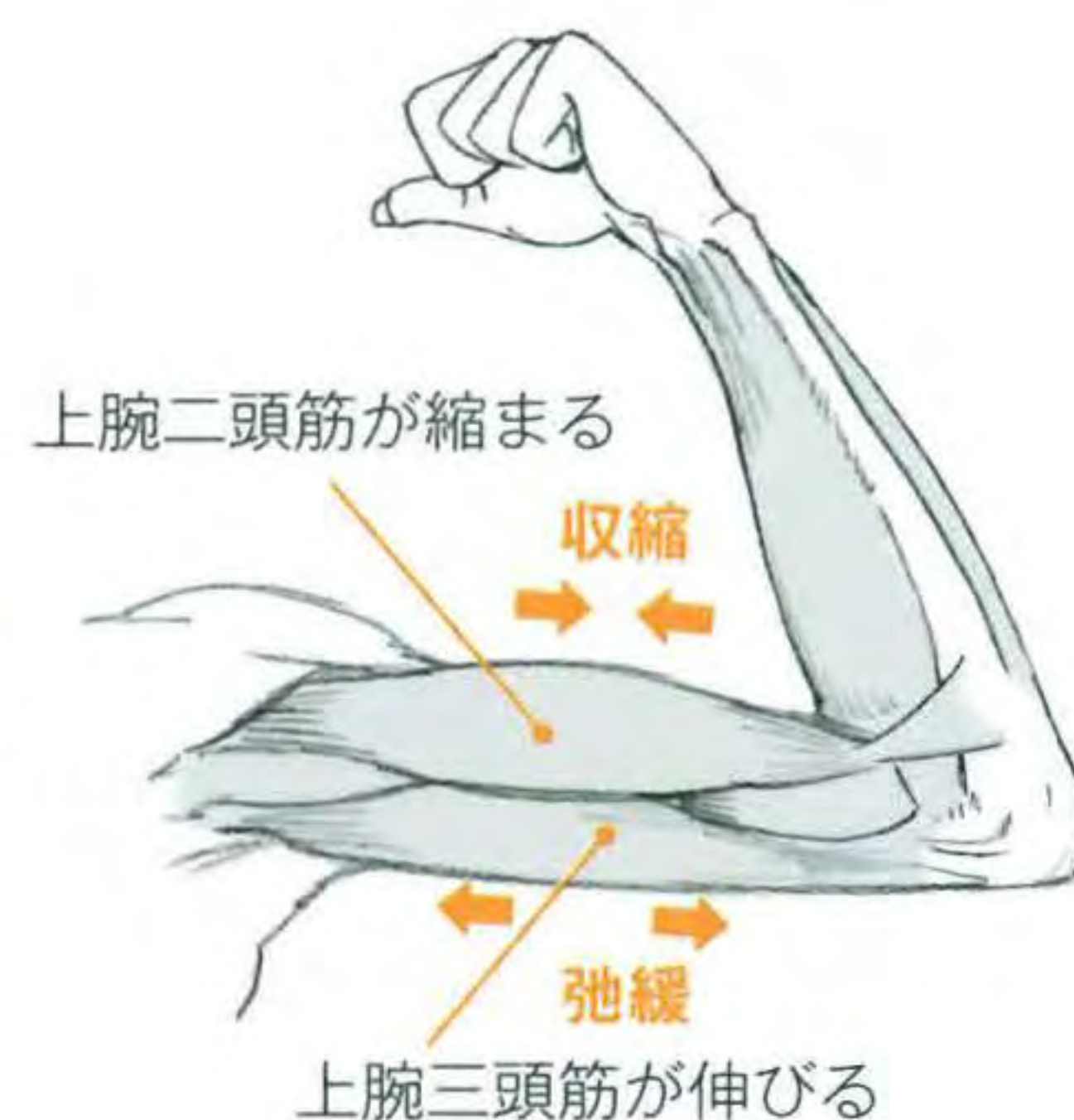
腓骨筋（ひこつきん）
足を曲げる動作に使います。

足・後ろ（かかと）

アキレス筋
足を伸ばします。

POINT

体の動きと筋肉の働き

体の動作で覚えておきたいのが、腕と足を曲げる動作です。筋肉の収縮の仕方を覚えておけば、自然な動きが描けるようになります。

腕を曲げる

上腕二頭筋が収縮して反対側の三頭筋が伸びます。上腕二頭筋の筋肉の隆起をアウトラインで表現します。

足を曲げる

太ももは大腿直筋と大腿二頭筋が収縮します。大腿二頭筋の隆起を描くと動作が伝わります。

アウトラインを描き分ける

平面的な人体に立体感をつけるのがアウトライン（輪郭線）の表現です。
単純な直線や曲線を使うのではなく、筋肉の隆起を意識して描いてみましょう。

基本

ウエストの表現

胸板とウエストの差を実物よりも出し、腹筋表現を入れることで力強さが加わります。

腕の盛り上がり

筋肉の隆起を強調することで腕に立体感が出ました。ごつごつした線でアウトラインを形作ります。

太ももの盛り上がり

内太ももの筋肉の隆起は１本線で表現します。実物よりも大げさに段差を入れます。

ふくらはぎの後ろの表現

内側に見える下腿二頭筋が伸びている様子も線で描き込みます。

立体を線に起こすときは、最低限どのような線を作り出せばその立体を「立体」として認識できるのかを考えてみることが大切です。

POINT

効果的な線の作り出し方

マンガを描くときは、筋肉の動きを意識するとわかりやすいでしょう。また、普段から人体を立体的にとらえるクセをつけ、違和感のない体を描けるようにしましょう。

デッサン

実物の写真どおりのデッサン。腕や肩の筋肉の隆起が目立ちません。

マンガデッサン

立体としての筋肉の動きを表す線

立体を意識しないと違和感がある

筋肉の動きを表す線を選んで入れると自然で立体的になります。

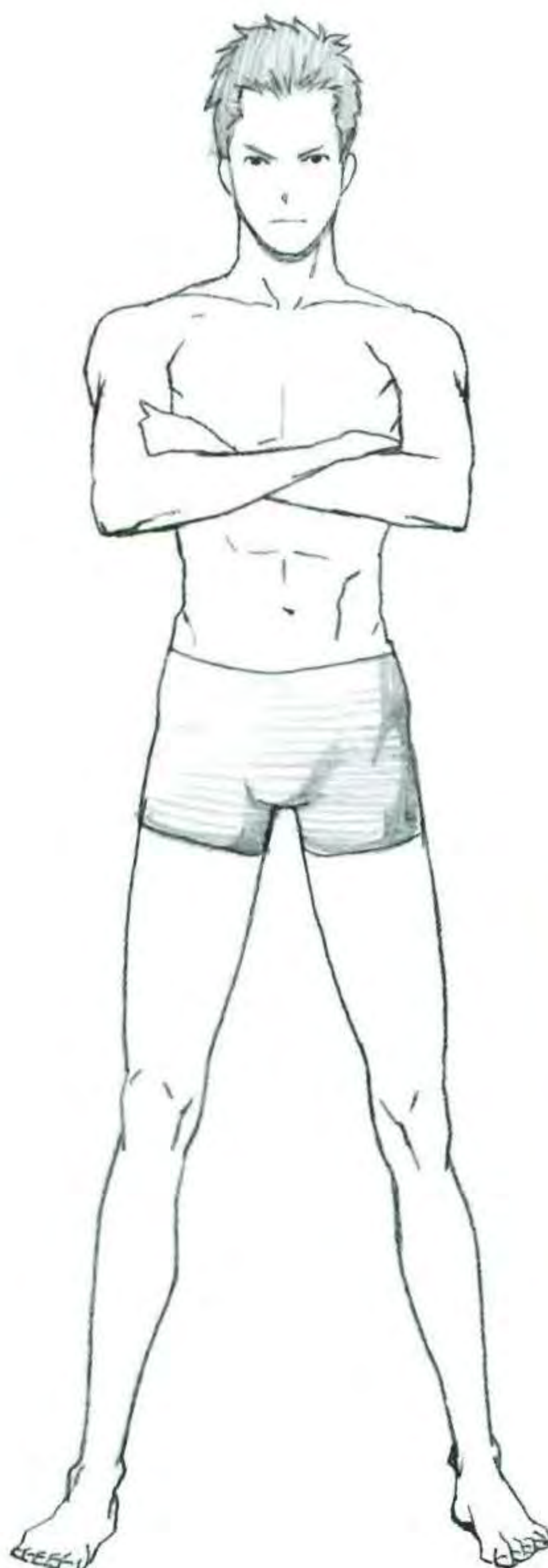
描き分けによるキャラの表現方法

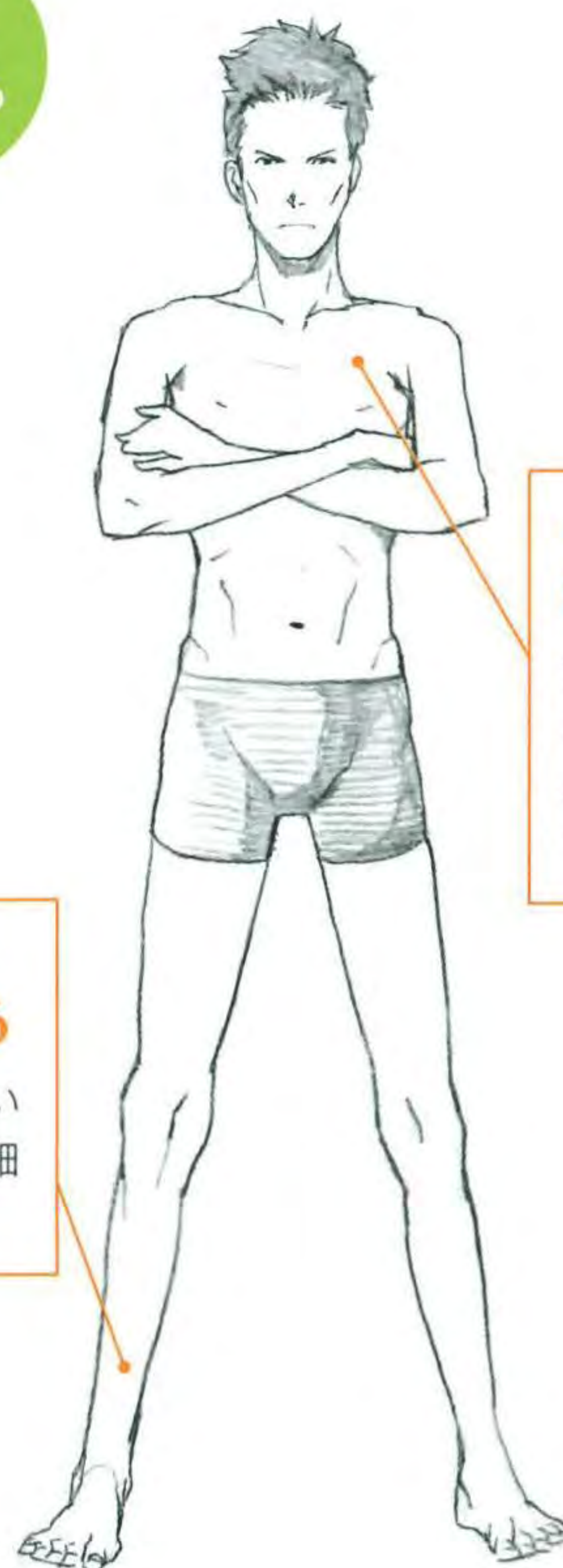
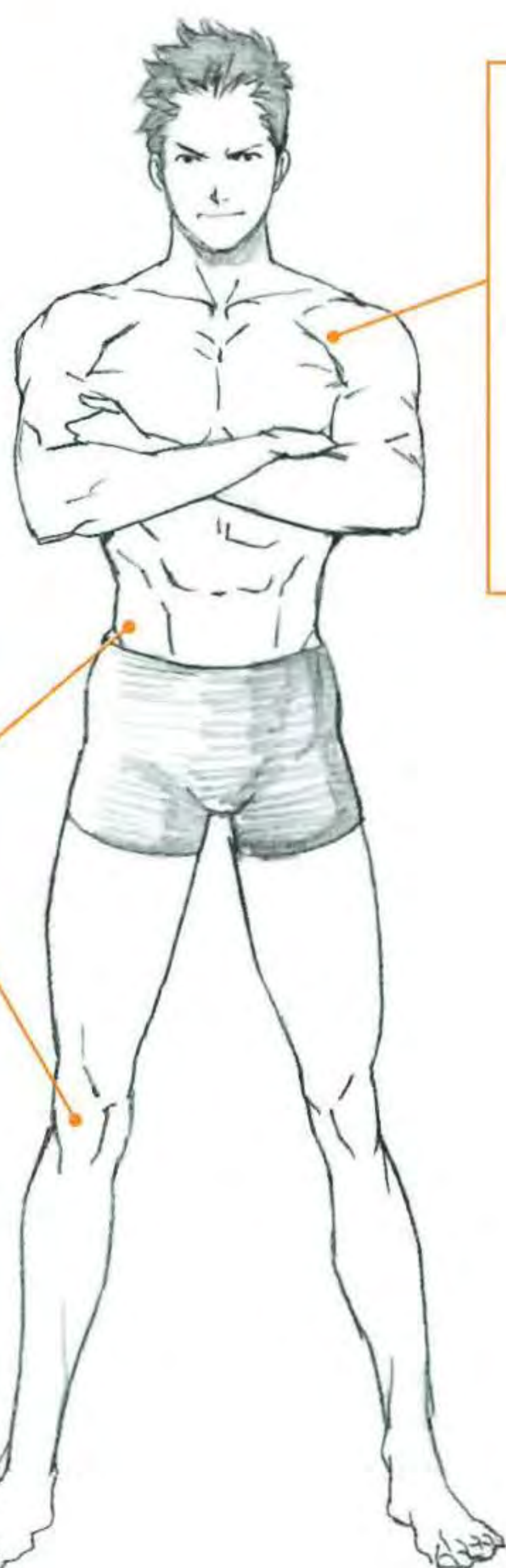
体のアウトラインを変えることで、さまざまな体格のキャラクターを描けられます。

基本の表現

骨格を強調する

骨格が浮き上がる

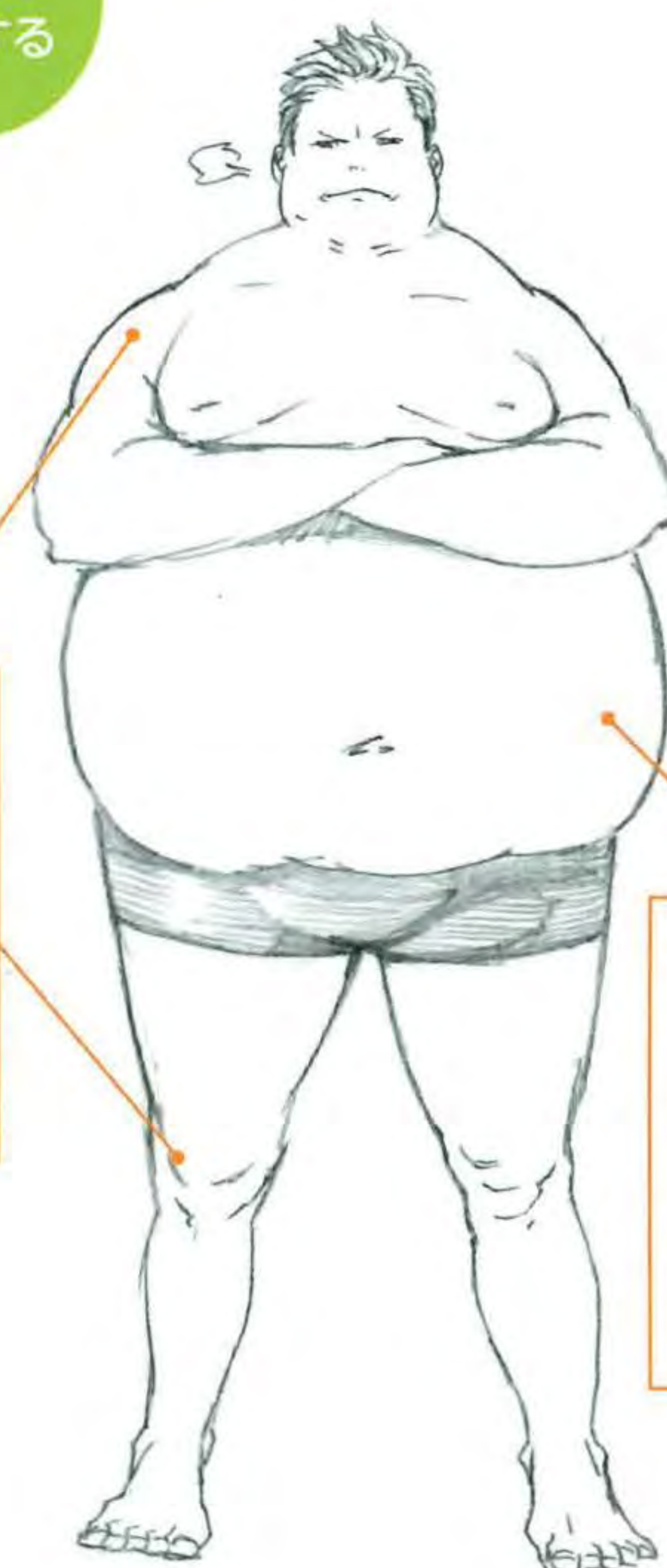
鎖骨や肋骨などの骨格が強調されます。細い線で描き込みます。

筋を目立たせる

脂肪が少ない分、手や足を細く描きます。

筋肉を強調する

筋肉を目立たせる

筋肉の描き込みレベルを上げてアウトラインの盛り上がりを描きます。

関節を引き締める

関節やウエストの筋肉をぐっと引き締めて描きます。

脂肪を強調する

筋肉や骨が見えない

脂肪に覆われて、筋肉や骨の隆起が見えなくなります。

丸みを強調する

手足を太く、大きく出た腹部や胸部は丸みを意識して描きます。

男女の表現

筋肉の表現の描き込み、強調する体のパーツなど、
アウトラインのデフォルメ表現を応用すれば、男女の性差を描き分けることができます。

女性

首は細く描く

女性の首は細く描きます。首の筋肉（胸鎖乳突筋）もあまり描き込みません。

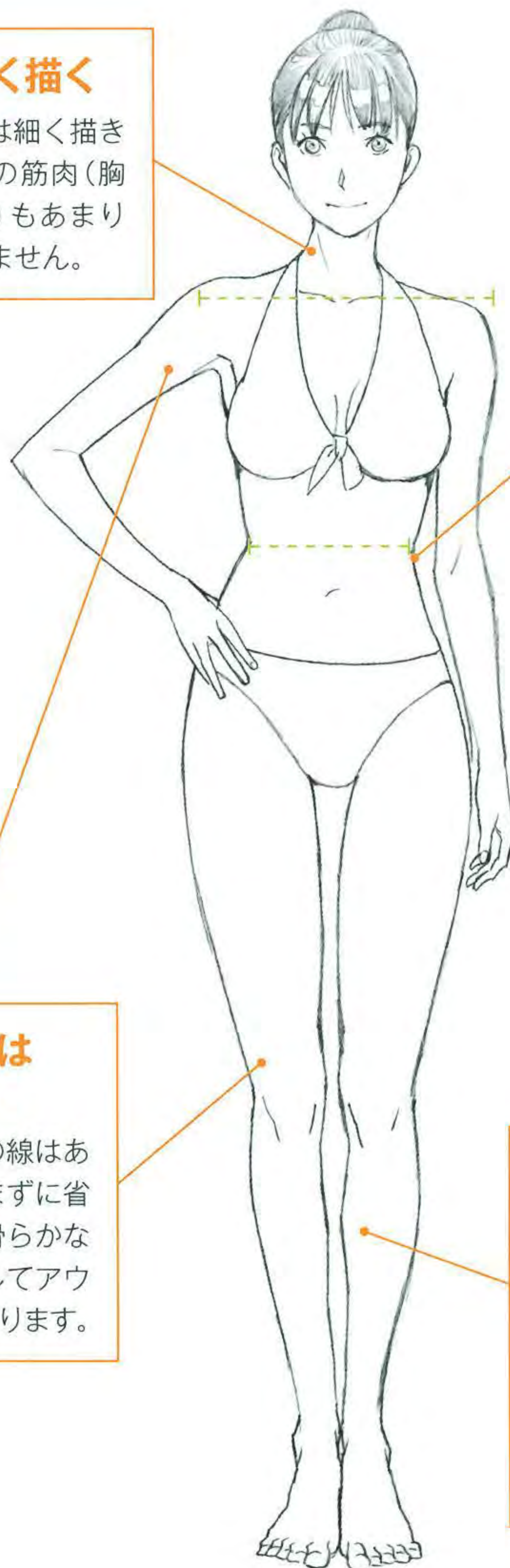
腰幅は肩幅の半分くらい

腰幅は肩幅の半分くらいを目安にします。また、肩幅も狭く設定します。

筋肉表現は省略する

しわや筋肉の線はあまり描き込まずに省略します。滑らかな曲線を意識してアウトラインをとります。

X脚が美脚ライン

ひざから下が軽く外へ向くX（エックス）脚気味に描くときれいに見えます。ひざからふくらはぎ、くるぶしがつくようにします。

POINT

やわらかい曲線で女性らしさを表現

女性らしさを表現するには、筋肉を表現を控えめにし、やわらかい曲線でアウトラインを形作ります。手足も小さめにすらっとした体型になるようにします。

理想のライン

女性の体は腰のふくらみを中心としたO型を意識します。

強調ポイント

胸

豊満なバストは女性らしさの象徴です。キャラクターによって描き分けて。

ヒップ

腰からヒップにかけて曲線を描きます。ヒップは丸く大きく描きます。

男性

首まわりの筋肉を強調
男性の首は筋肉が発達しているので、太く描きます。あごのラインくらいの太さになるようにします。

肩幅を広く筋肉質に描く
男性は肩幅を広く描き、筋肉の厚みも表現します。

筋肉やしわを強調する
首や肩まわり、腕、足にしわや筋肉を表現する線を描き込んで男性らしさを強調します。

ウエストを引き締める
胸部からウエストに向かってアウトラインを引き締めるとスタイルよく見えます。

POINT

硬い曲線で描いて男性らしさを強調

筋肉や骨格の発達した男性は、ゴツゴツした硬い直線で人体のアウトラインをとりましょう。脂肪が少ないので、骨格や筋肉の凹凸を目立たせるのもポイントです。

理想のライン

肩に比べて腰幅の狭い男性は、Vの字のシルエットです。

強調ポイント

肩

首や肩まわりのごつごつした筋肉描写で、力強さを表現します。

腕

上腕二頭筋など、腕の筋肉の隆起を描き込みましょう。

立体感のある体を描く

キャラクターを平面ではなく立体としてとらえると、より生き生きとした表現が可能です。
縦、横、奥行きの３要素を意識して立体的に描いてみましょう。

縦、横、奥行きの３要素でとらえる

キャラクターを縦、横、奥行きのある箱に入れてとらえることで、全身を立体的に把握します。

アイレベルを意識する

立体的にとらえるためには、見ている側の目線の高さ（＝アイレベル）も大切です。アイレベル上の消失点（下図参照）に向けて遠近感（＝パース）がつきます。

※本書では、アイレベルがわかりにくいところに、上図のようなアイレベルマークを入れています。あくまで参考ですが、作画に役立ててください。

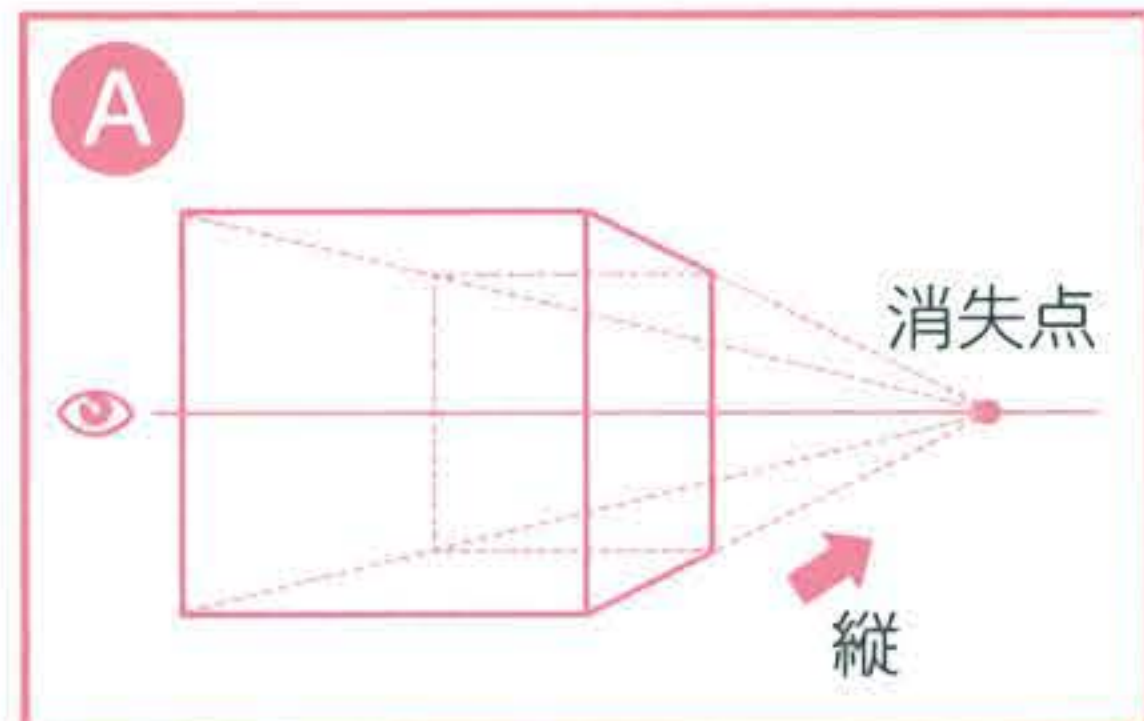
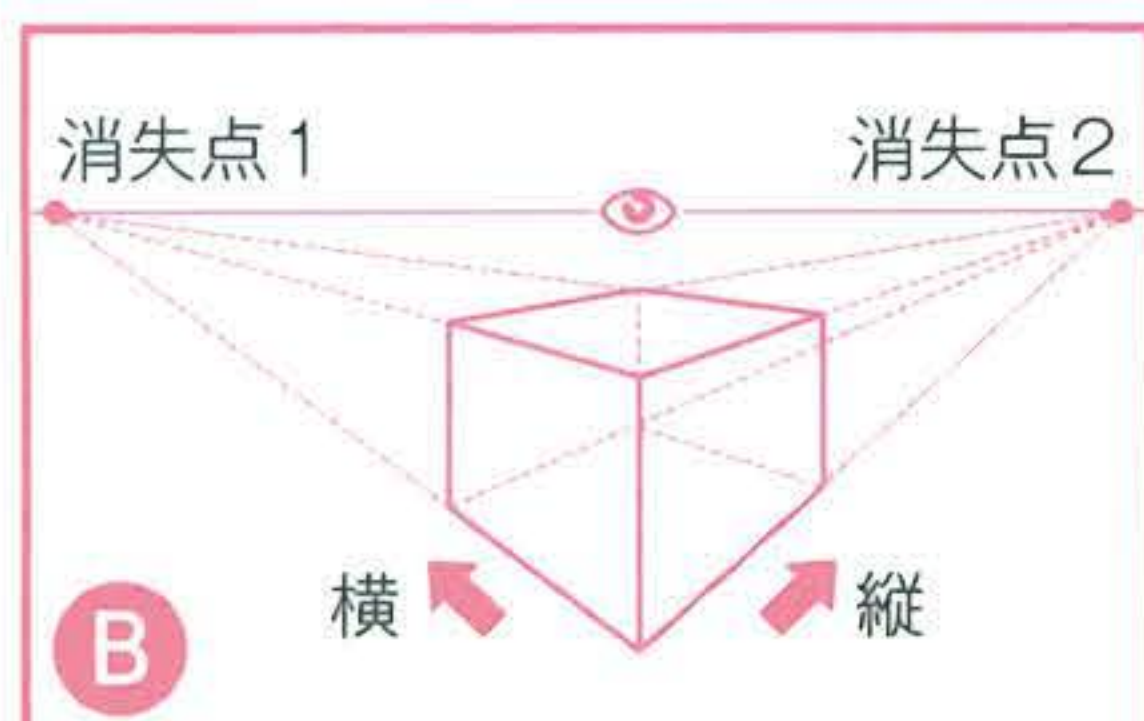
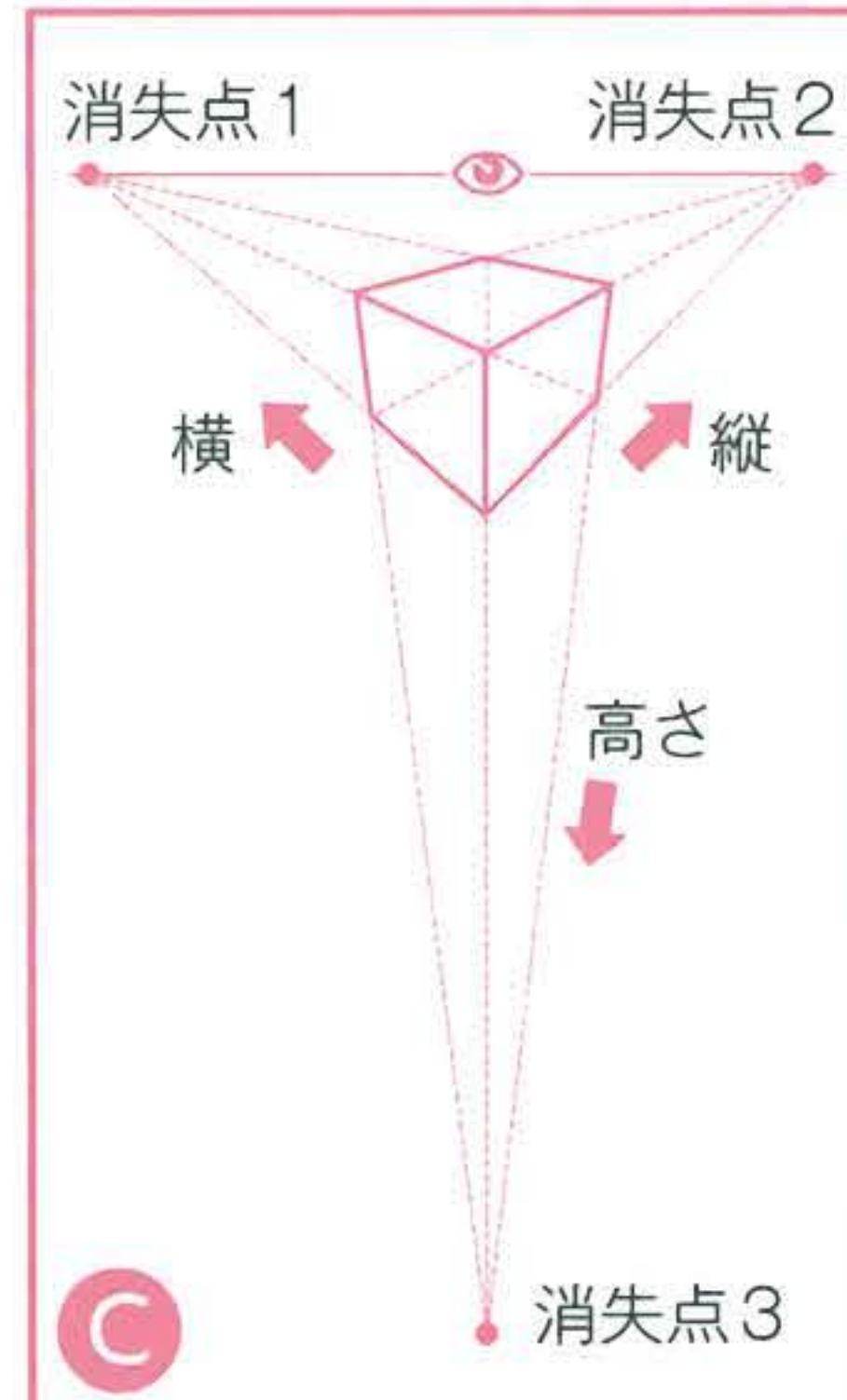
体の動きは円筒で考える

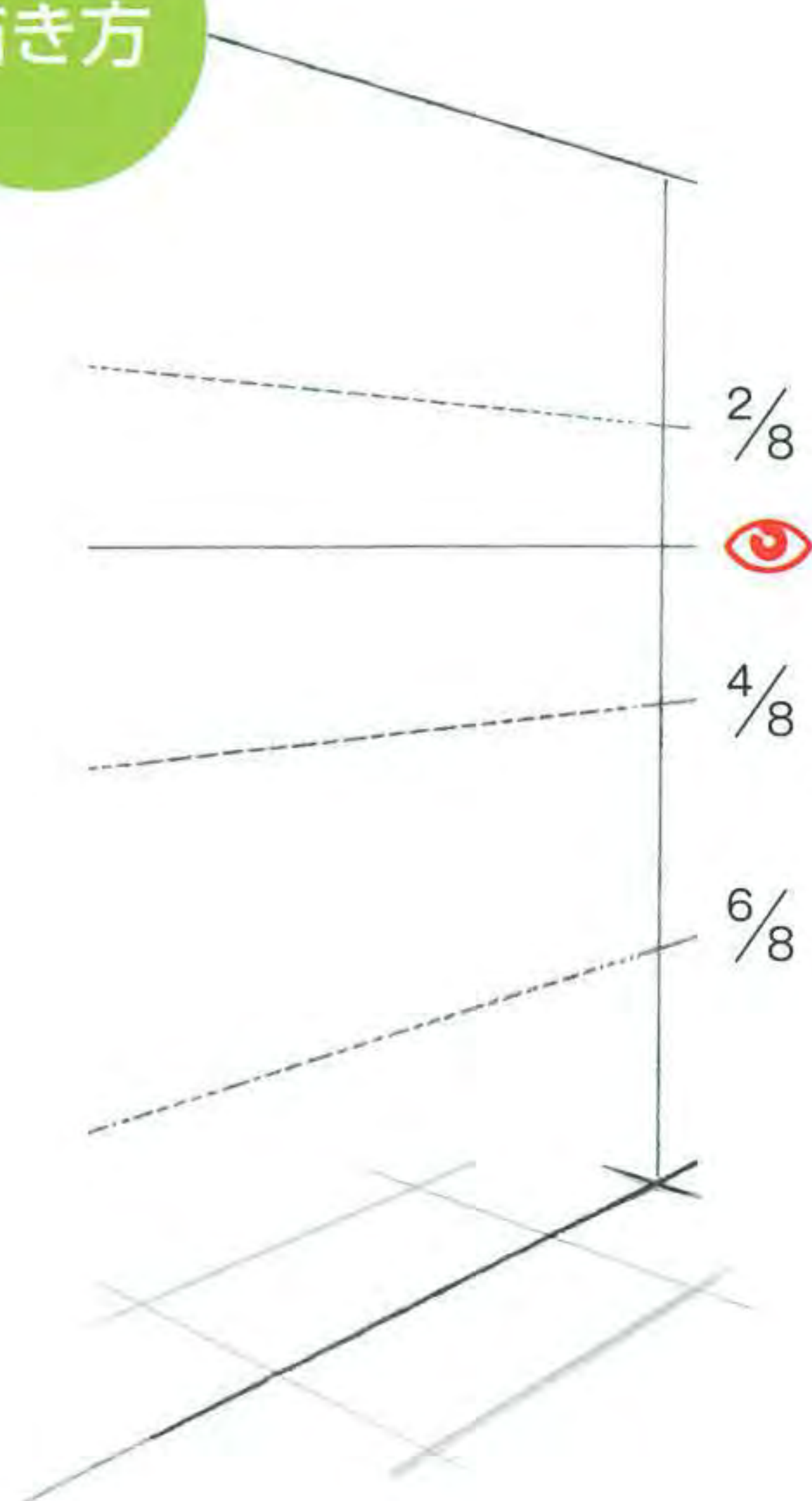
人体は立体です。その立体の側面がどこに向いているかをとらえ、作画に反映させましょう。

※本書では、体の向きがわかりにくいところに、上図のような図を入れてあります。立体の把握に役立ててください。

POINT

アイレベルとパースの基本

実際は平行な線でも、遠近感をとらえるためには斜めになります。この斜め線を「パースライン」と呼び、パースラインはアイレベル上にある「消失点」に集まります。

1点透視図法
物体を正面から見たとき、奥に向かう縦の線だけにパースがつく絵のことを指します。

2点透視図法
物体を角から見たとき、縦、横の方向に２つの消失点がある絵のこと。

3点透視図法
物体を見上げたり見下ろしたりするとき、縦、横、高さの方向に３つの消失点がある絵のこと。

描き方

① アイレベルを決める

まず、アイレベルを決め、どのくらいの角度でキャラクターを描きたいのかを考えながら2/8、4/8、6/8ラインにパースをつけます。このとき、地面にグリッド線を描いておきます。

② パースを意識して描く

パースを意識しながらキャラクターを描きます。筋肉の向き、立体感がわかるように、補助線を描き込みながら作業を進めるとよいでしょう。全体のバランスもここで整えます。

③ 清書する

人体のシルエットが決まったら、線の数を減らして人体の各パーツを整えます。質感を意識して太い線と細い線を描き分け、清書して完成です。

POINT

立体感のつけ方NG

立体的に描こうとしても、どうしてもうまくいかないこともあるはずです。失敗例から学んで作画に活かしましょう。

お手本

NG

足の奥行きがない

振り上げた足の奥行きをうまく表現できていません。太もも、ふくらはぎの形にパースをつける必要があります。

NG

パースが合わない

両足のパースはとれていますが、体が同一のパースで描かれていないため、足と上半身がちぐはぐな印象になっています。

アオリとフカンの描き分け

アイレベルとパースについて理解したら、人体を上下からみたときの描き方をマスターしましょう。立体的にとらえることが大切です。

アオリ

頭を小さく描く

アイレベルから最も遠いところにある頭は小さく見えます。比率に気をつけながら描きましょう。

手の下側が見える

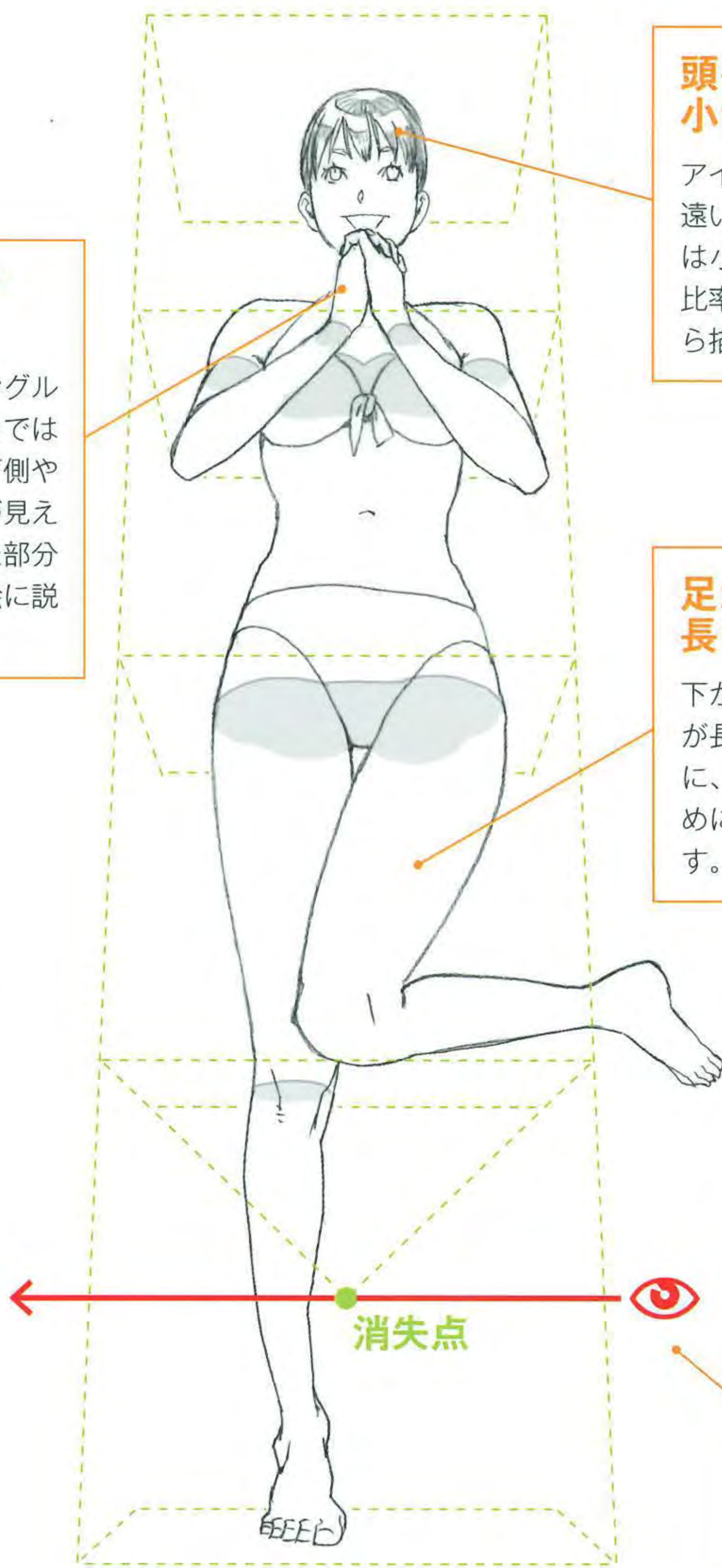
下から見たアングルだと、正面からでは見えない手の下側や曲げた足の甲が見えます。こうした部分を描くことで絵に説得力が出ます。

足が長く見える

下から見上げると足が長く見えます。特に、ひざ下をやや長めに描くようにします。

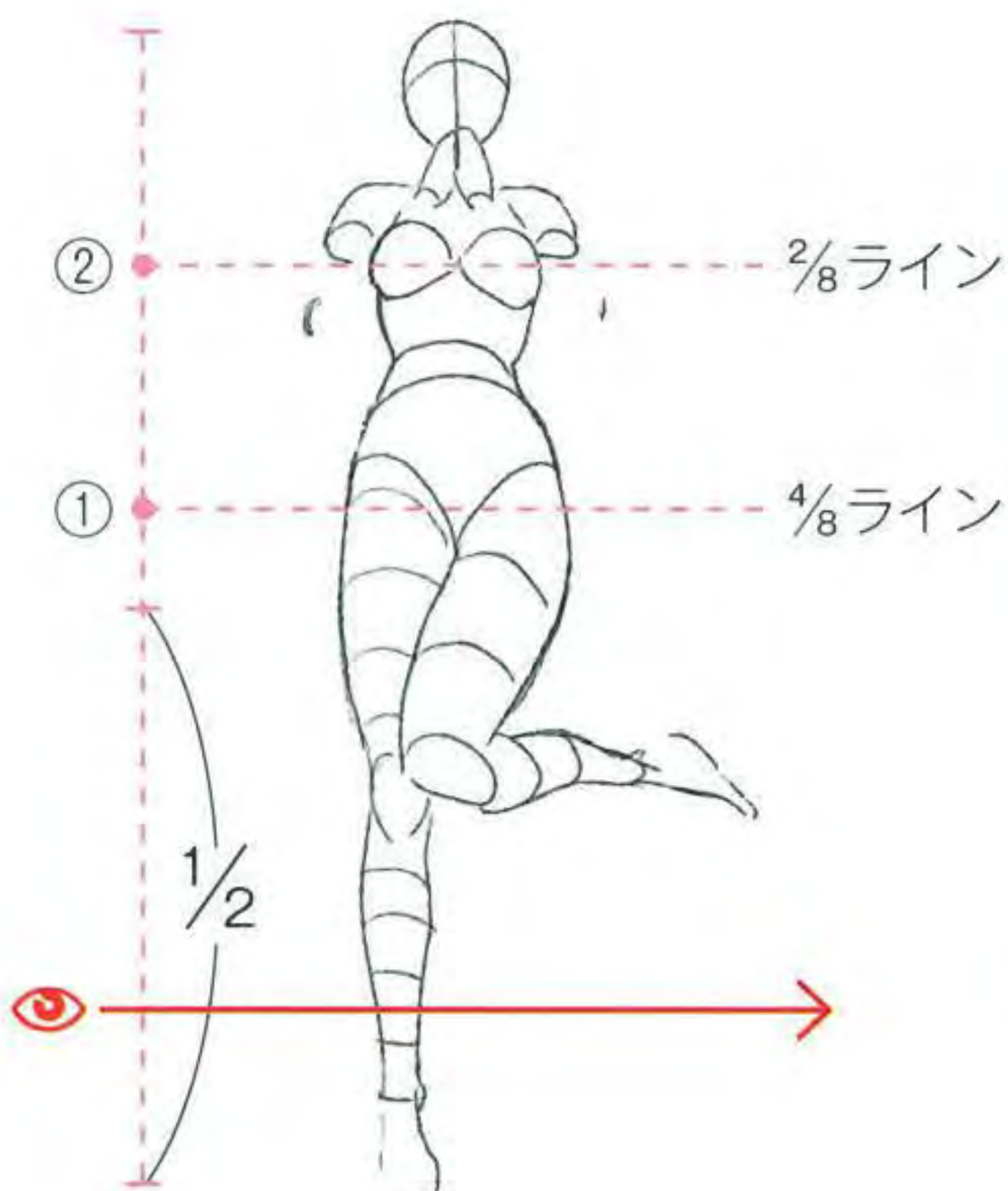
消失点

アイレベル

アイレベルはくるぶしのやや上にあります。アイレベルに近い足は大きく、頭に向かって小さく描きます。

下から見上げる構図です。アイレベルに近い足が大きくなり、上半身から頭にかけて小さくなります。

POINT

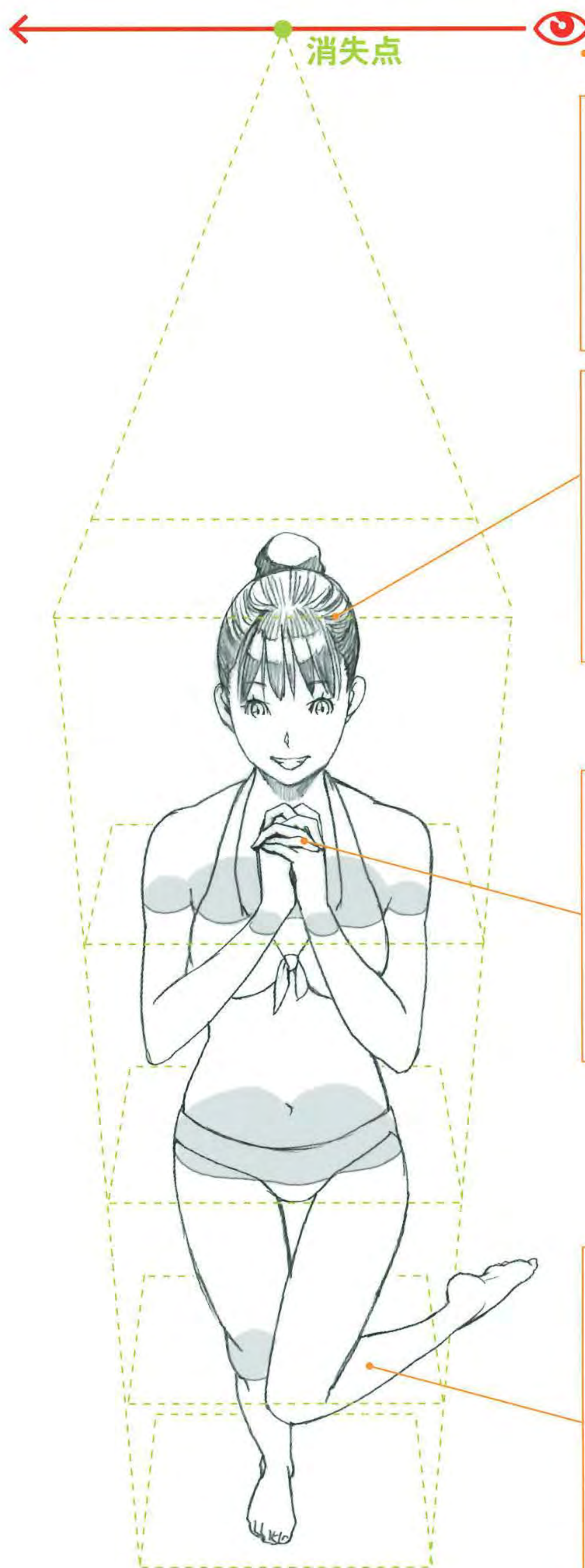
アイレベルを意識したアオリ時の人体の描き方

アイレベルをとったら、身長を決めて全身の中間よりやや上に①の点を打ちます。①から頂点までの半分よりやや上に②の点を打ったら、それぞれを2/8、4/8ラインと考えて描きます。縦の長さだけでなく、横幅の変化にも注意しましょう。アオリをきつくしたい場合は①の点をより上に描きます。

アオリ　威圧感や圧倒的強さ

アオリの構図は、威圧感など相手を圧倒するような強さや恐怖といった印象を与えます。

フカン

上から見下ろす構図です。アイレベルに近い頭から、人体のパーツが短縮されて小さくなるのが特徴。

消失点

アイレベル

頭よりも高いところにアイレベルがあるので、足先にいくにしたがって、パーツが小さくなります。

頭を大きく描く

アイレベルに最も近い頭が大きく見えます。頭の上が見えることにも注意しましょう。

手の上面が見える

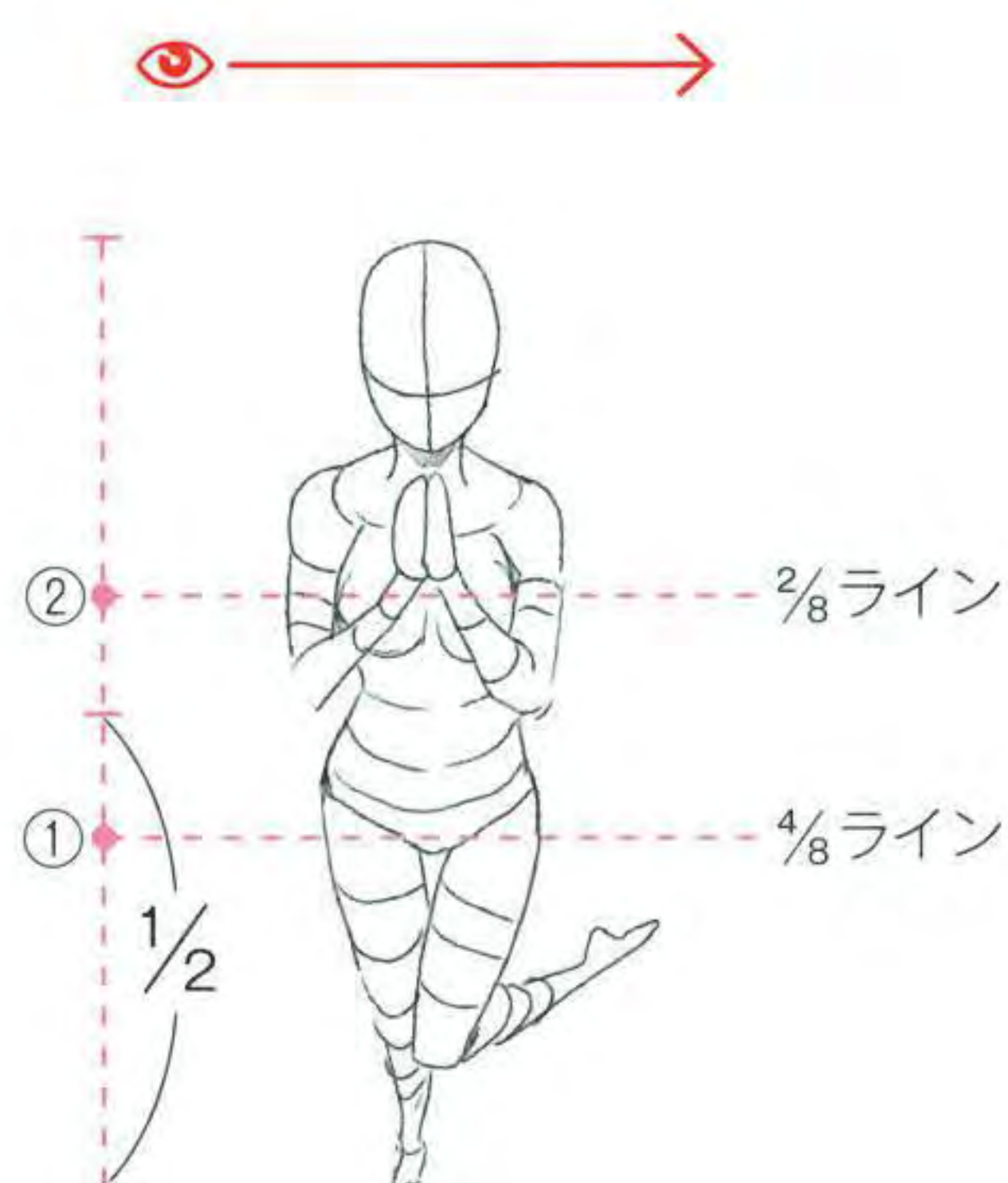
正面からの視点では見えない手の上側や足の裏が見えます。顔との比率を調整しながら描きます。

足は短く、下にいくほど細く描く

足は短く短縮されて見えます。パースの補助線を引いて、太ももとひざ下の比率を考えながら縦幅と横幅を変化させます。

POINT

アイレベルを意識したフカン時の人体の描き方

アイレベルをとったら、全身の長さの中間よりやや下に①の点を打ち、頂点と①の点との中間よりやや下に②の点を打ちます。それぞれを2/8、4/8ラインと考えて人体のパーツを描いていきます。フカンをきつくしたい場合は、①の点を中間点よりもより下側に打ちましょう。

フカン 状況説明や弱さ

上から見下ろす構図は、状況説明的なカットや、人物を弱々しくみせる効果があります。

column

読むマンガデッサン1

「絵の上達について」

誰でも最初から上手に絵を描くことはできません。現在、第一線で活躍されている方々も、皆さん最初はそうだったのではないかと思います。

私も人物の顔はよく描いていたのでそれなりに描けたのですが、身体をつけるとなんだかいびつに……。部分部分に目がいってしまって全体のバランスがとれていなかったのです。

色を塗る事も大嫌いでした。思い通りの色の表現ができず、イライラしてぽいっと筆を投げてしまいました。

技術を知らない、知ろうとしなかったのですから当然のことです。どうしようもなく行き詰って、このままじゃ駄目だと思い、たくさんの技術書を読みあさり、いろいろな絵を見ました。

すると、驚くような新たな発見があり、今まで悩んでいた事もあっさりと解決していきました。バランスがとても重要だということもわかり、絵を全体で見るようになって、知っているものや好きなものだけ描いていると、とても狭い世界の表現しかできないことに気づきました。

もともと、私は女性とメカを描くのが大の苦手で、筋肉質な男性を描くのが得意でした。やはり自分が得意なものというのは、好きだったり憧れがあったりするものなのだと思います。

そこで、まず、女性やメカの資料をたくさん用意して、よいところ、好きなところを見つけることから始めました。そういうところが見つかると描くのが苦にならず、楽しくなってきます。

そうして研究をしているうちに、今まで得意だったものに関しても、より豊かな表現ができるようになりました。

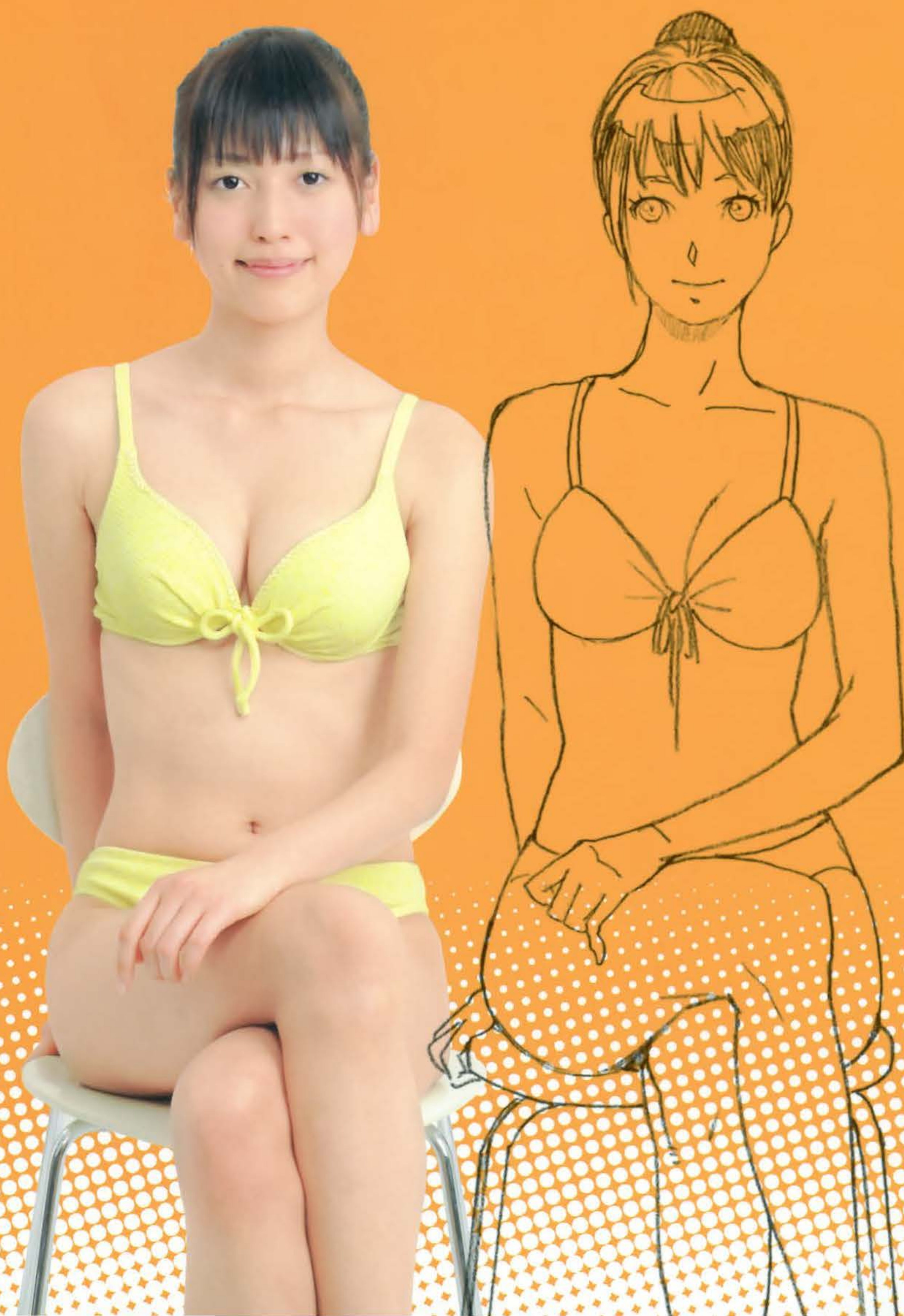
色塗りも同じように意識を変え、光を描くことで表現が広がる楽しさを見つけることができました。色彩効果を学べば、思い通りの表現ができず、イライラして筆を投げる、ということもなくなります。

いろいろなものを見て学んで吸収し、絵として吐き出すことによって、また新しいものが見えてきます。そのうちに、今まで越えられなかった大きな壁も、小さく見えるようになって、簡単に越えられるようになるかもしれません。

固定観念にとらわれて食わず嫌いにならずに、さまざまなことにチャレンジして視野を広げてみることは、とても大事なことだと思います。

2章

静止している体を描く

静止している体を作画する際は、全身をバランスよく描くことが重要です。いろいろなポーズを参考に、筋肉の凹凸や重心の位置などの基本の描き方を学びましょう。

立つ

全体重を支えている両足、頭を支えている首など、「立つ」という動作は、全身の筋肉を使います。
体の各部位ごとの筋肉の働きを意識して描くとよいでしょう。

首

首は頭を支える土台であり、頭を動かす役目も担っています。

肩

肩は最も可動範囲が広い部位であり、腕や手の動きを支えています。

腰

腰は体の動作が始まる部位であり、腰を中心に各部位が動きます。

足

足は常に体を支えているため、筋肉が他の部位に比べて発達しています。

マンガにするときのポイント

- アウトラインをデフォルメする
- 立体的に見えるように描く
- 腰のくびれなど、女性らしいメリハリをつける
- 体のラインは、曲線的に描く

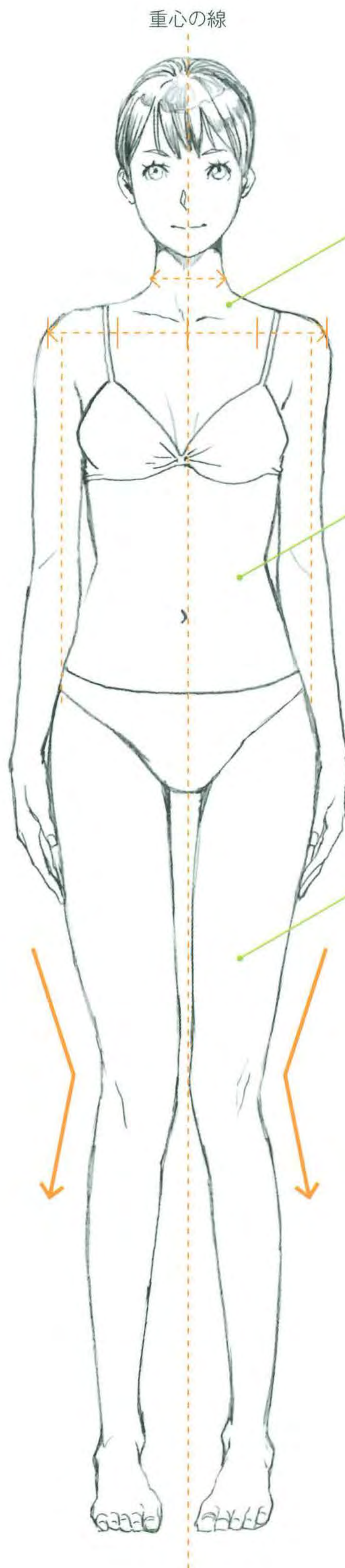
胸鎖乳突筋（首の筋肉）の線を描き込むと頭と首が立体的に見えます。

女性の場合、肩の筋肉は描きません。丸いアウトラインを意識しましょう。

しなやかな腰のラインは、肋骨のすぼまりと骨盤の広さの差から生じます。

太ももの前側、後ろ側、内側にある筋肉で足を曲げ伸ばしします。

立つ 基本

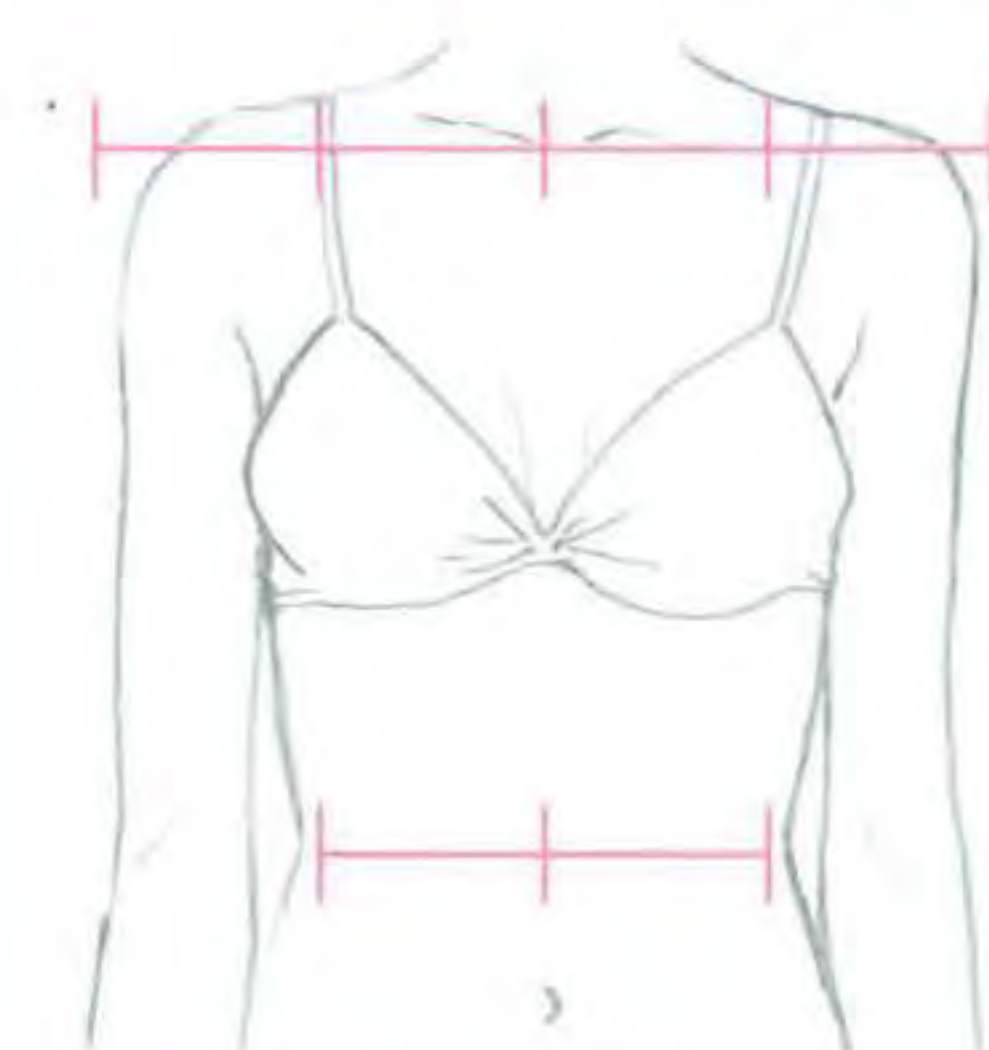
立っている人物を描く際は、頭、胴体、手足、背骨など、全体のバランスを整えることが重要です。
重心の線を引いて、重心の位置を意識しながら描きましょう。

首が細くて肩幅が狭い

女性の首は男性に比べ、細くて長く、肩幅が狭いのが特徴です。肩幅は首の長さの4倍がちょうどよいバランスです。

肩幅よりも腰幅を広く描く

作画する際は、実際の体型よりも腰幅を広くし、ウエストをシェイプして描きましょう。

足のラインはX脚気味

女性の足のラインは､X脚気味に描きましょう。太もものラインは、ふくらんだ曲線を意識します。

肩幅とウエストの理想的な比率

ウエストは、肩幅の半分くらいで描くと女性らしいメリハリのついた体になります。図のようなアタリ線を描いて練習をしてみましょう。

横

重心の線

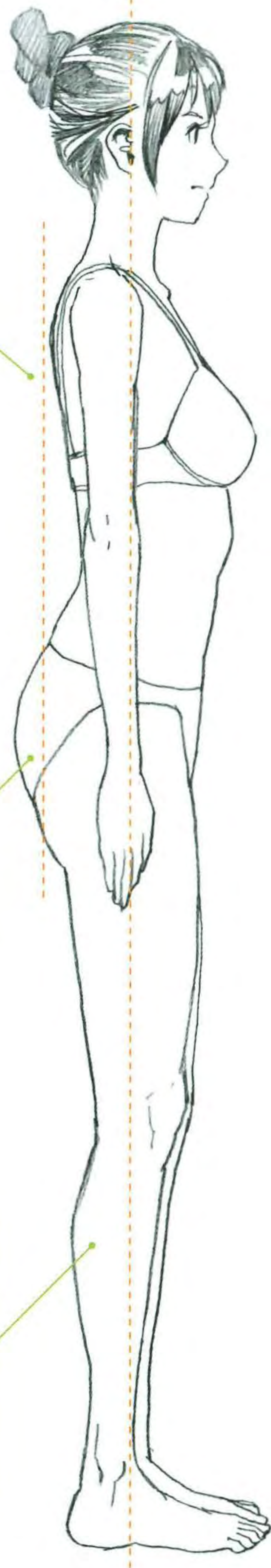
背骨のアタリを描く

首からヒップにつながる背骨は、S字状のアタリを描きましょう。背骨のアタリは、後頭部から描きます。

ヒップは丸く描く

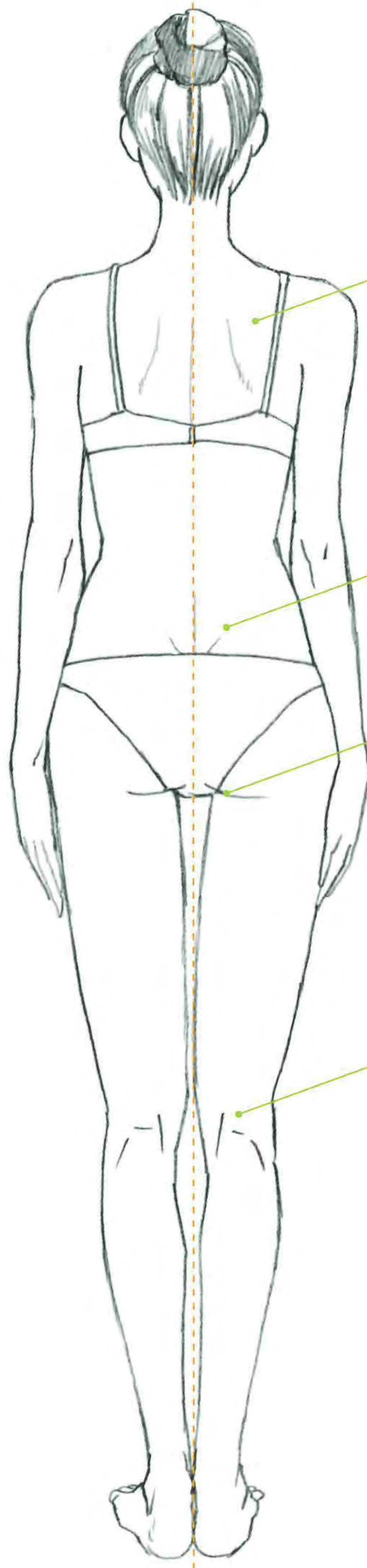
ヒップラインのふくらみは、曲線を意識するように丸く描きましょう。また、肩甲骨よりもヒップが突き出ているのが特徴です。

ふくらはぎから足首に向かって細く描く

足を描く際は、アウトラインのとり方が重要です。女性らしい脚線美を表現するには、ふくらはぎから足首に向かって細く描きましょう。

POINT

胸のふくらみを強調する

胸のふくらみは、女性キャラクターの魅力につながる大事なポイントです。バストを真横から描くときは、円に近い曲線で描きましょう。

後ろ

肩甲骨を描く

肩甲骨の隆起している部分は、八の字状の線を描き入れて表しましょう。

逆八の字を描き込む

腰骨には、逆ハの字を描き込みましょう。また、腰骨が張っています。ヒップラインに食い込むような、太もものラインを入れると線にメリハリがつきます。

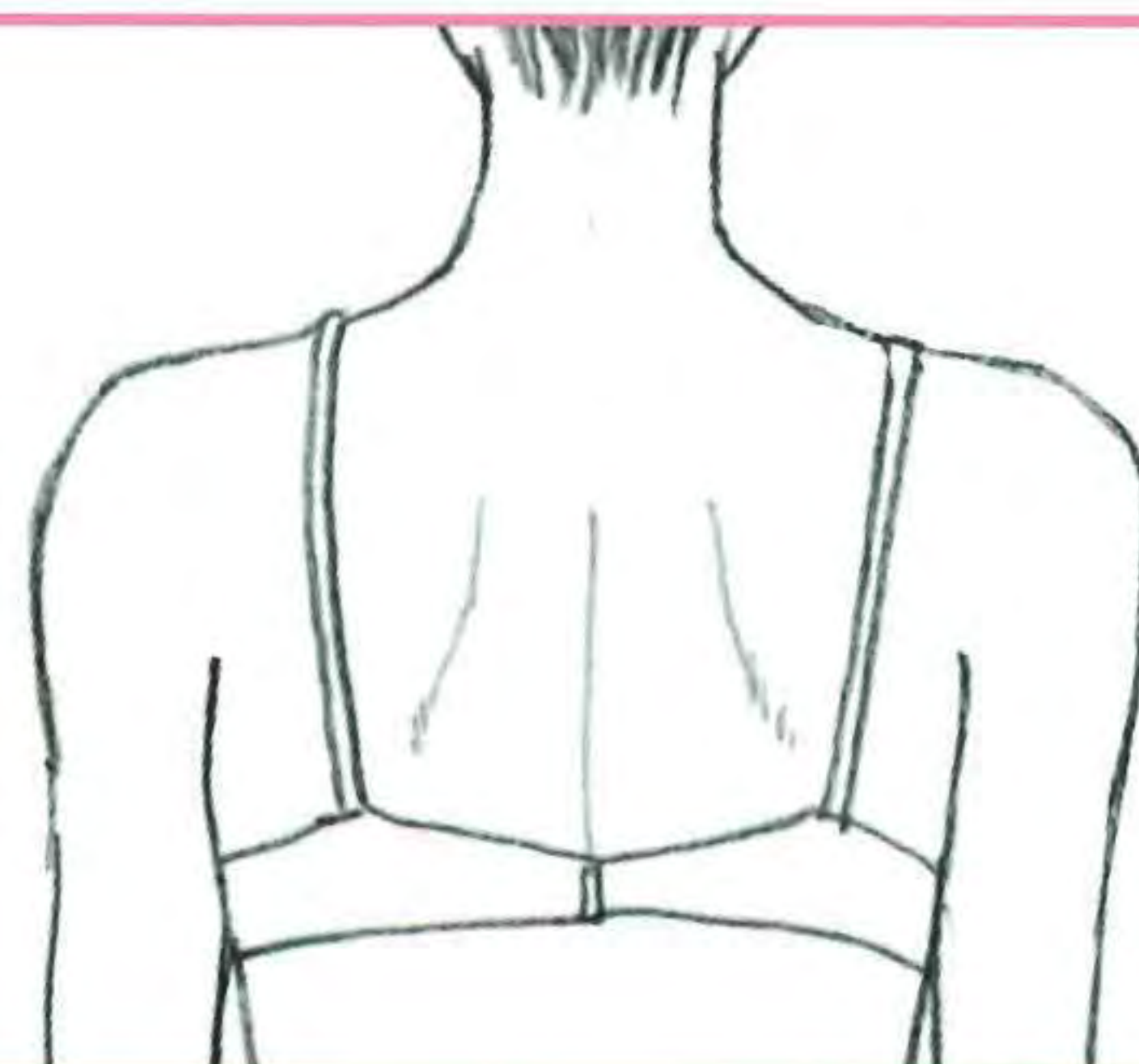
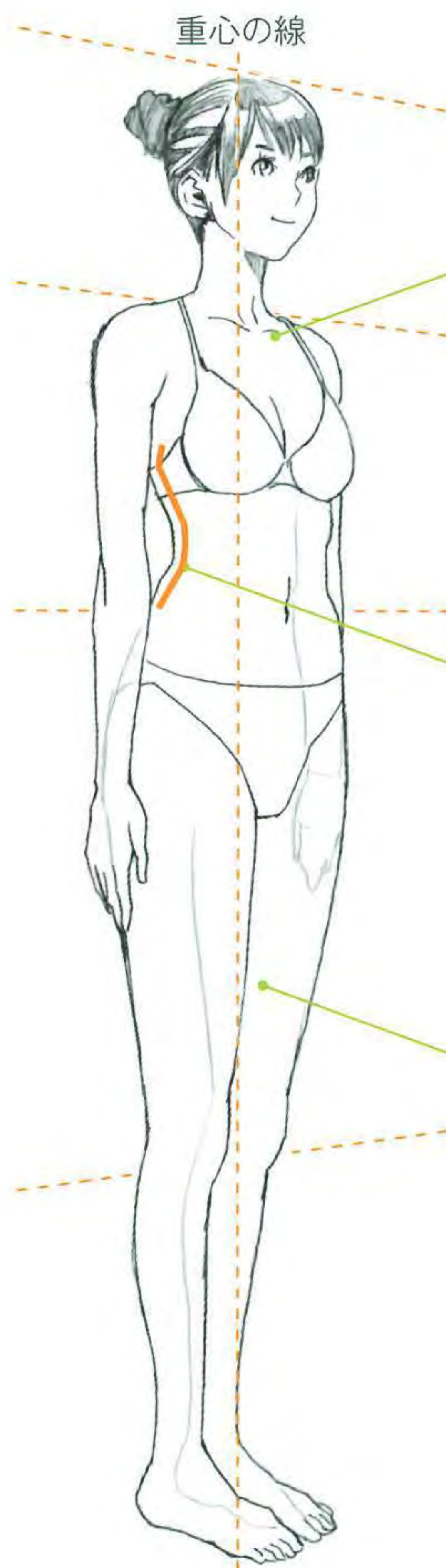
ひざ裏の凹凸を描き入れる

ひざ裏の関節部分には凹凸があります。凹凸がわかるようなラインを入れて、ふくらはぎに向かうふくらみにつなげましょう。

POINT

背面のへこみを強調する

立っている女性の背面には、肩甲骨による凹みができます。この凹みを強調して描くと、女性らしいしなやかな背中を描くことができます。

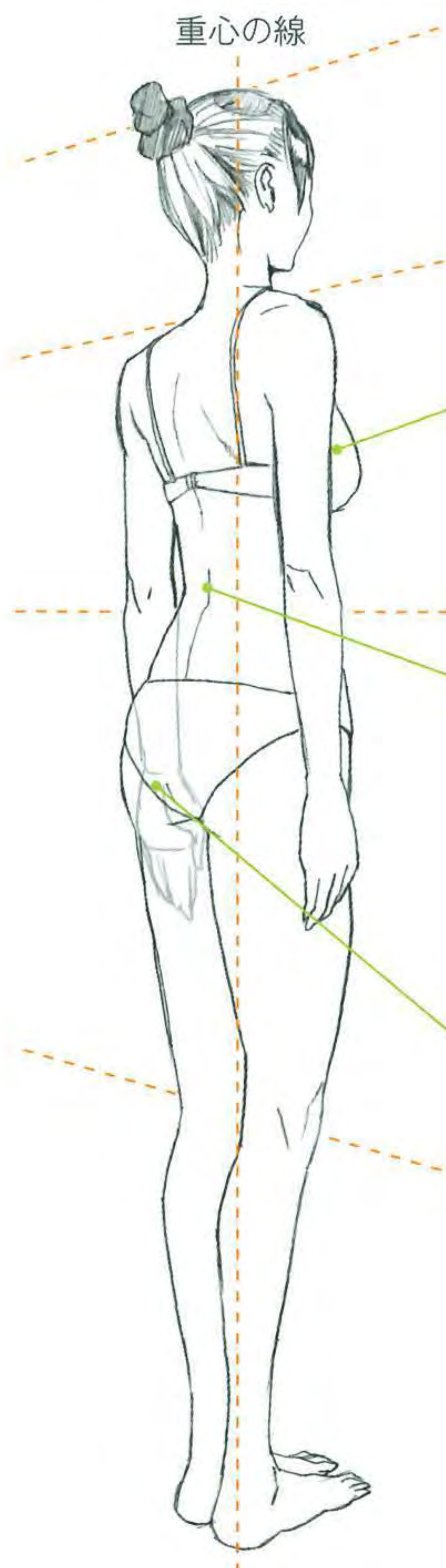
重心の線

鎖骨のくぼみを強調する

鎖骨のくぼみを強調して描くと、女性らしい華奢な雰囲気を出せます。

ウエストラインはS字をイメージして

斜め横から見たウエストのラインは、S字状のラインをイメージして描きましょう。

両足の間は密着している

正面から見たときにあった両足の隙間は、斜め横から見るとなくなります。両足は骨盤の向きに合わせましょう。

斜め後ろ

胸を小さめに描く

斜め後ろから見える胸は、真横に向いたときの半分ほどです。必要以上に大きく描くと、不自然な印象になるので気をつけましょう。

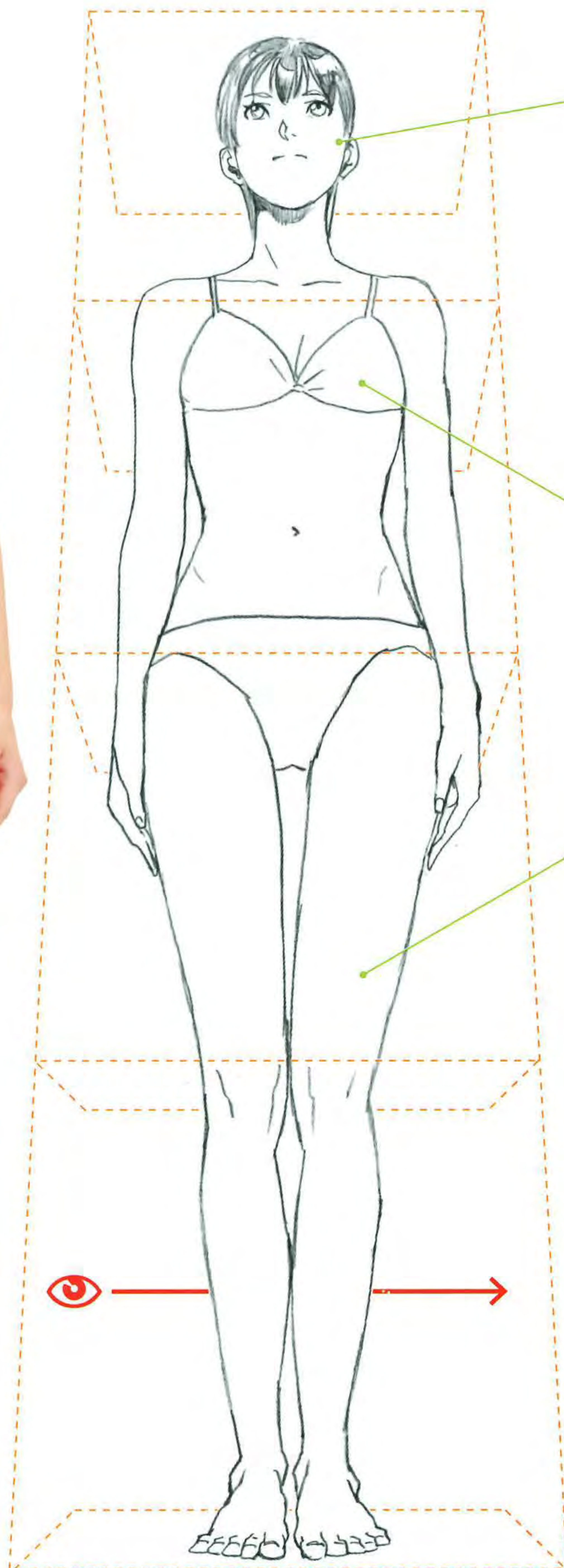
背骨を描く

薄い線でウエストラインに沿ったS字状の背骨のアタリを入れます。この構図の背骨の線は、奥行が出て左右均等ではないので注意しましょう。

メリハリをつける

腰のくびれとお尻のふくらみが強調される角度なので、背骨からヒップにかけてメリハリをつけて描きましょう。

立つ アオリ・フカン

アオリとフカンを効果的に使うとバリエーション豊かな構図が描けるようになります。
角度の違いによって描き方のポイントが異なるので注意しましょう。

顔を小さく描く

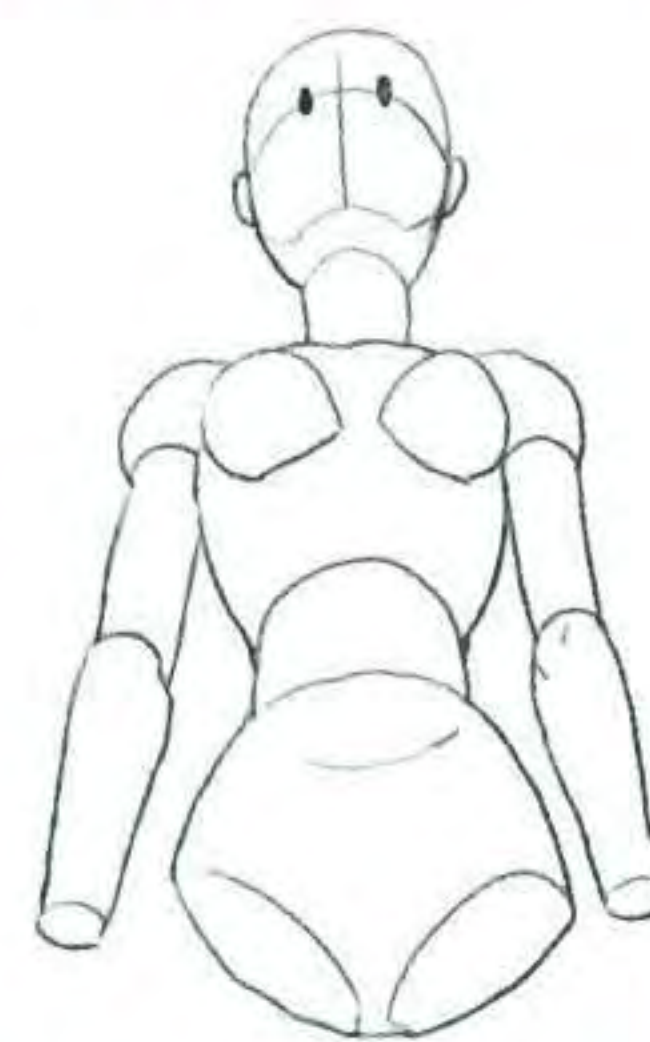
手や足に比べて顔を小さく描くことで遠近感が生まれます。ふくらはぎにあるアイレベルを意識して描きましょう。

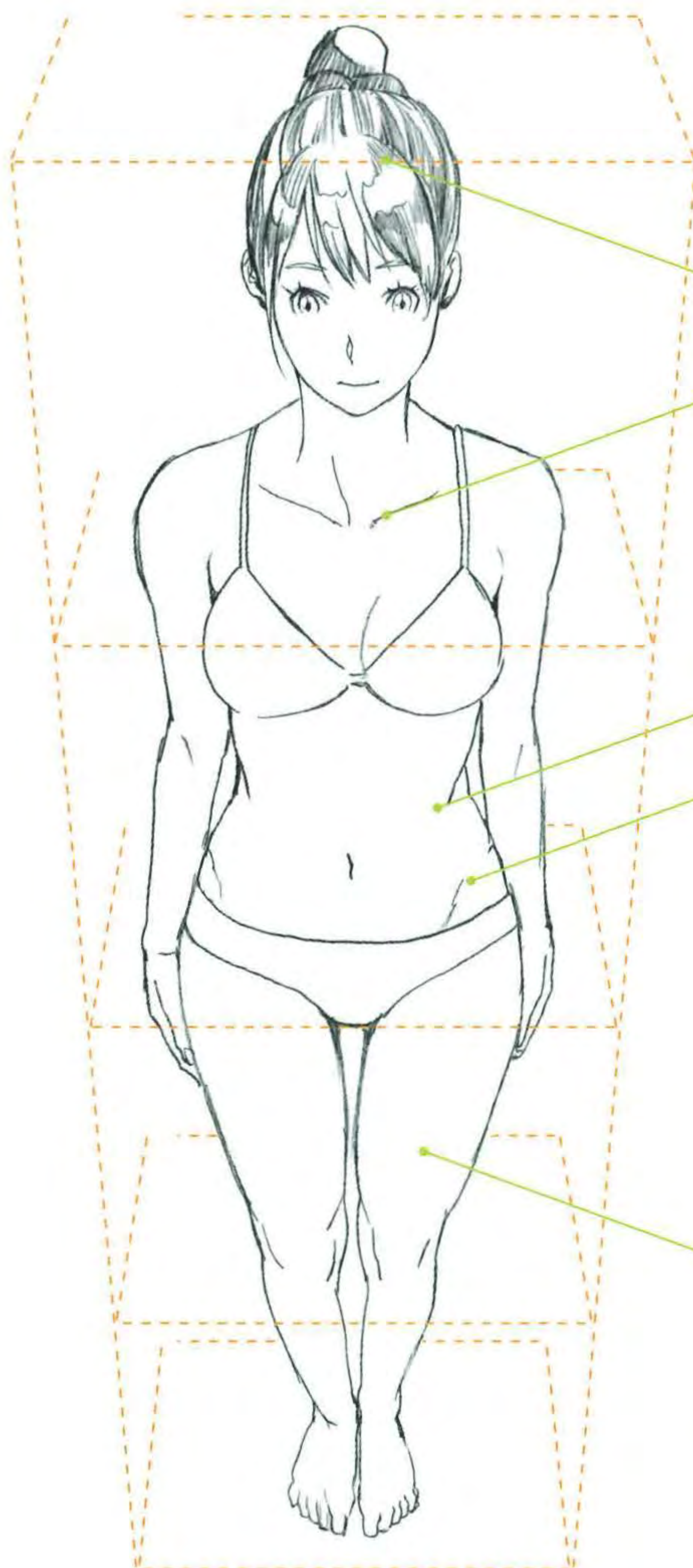
胸の見え方の違い

アイレベルは、位置を変えると胸の大きさや見え方が異なります。この角度から見ると、胸の大きさはあまり強調できません。

足が長く見える

アオリの場合、通常の角度よりも足が長く見えます。また、足の間にできる隙間の描き方も角度の違いを表す上で重要です。

POINT

アオリを上手に描くコツ

アオリを描く際は、アイレベルから離れるほど小さく描くのがコツです。イラストのように立体を意識して、腕、胴体、足など各パーツのブロックが重なり合うイメージを持って描きましょう。

頭は大きく描く

アイレベルの位置が高くなるにつれて、頭は大きくなり、顔の各パーツは近づいていきます。鎖骨のくぼみも深くはっきりと出ます。

メリハリのあるくびれ

ウエストのS状のラインをさらに強調して描きましょう。骨盤の筋を入れると、足のつけ根がわかりやすくなります。

足の長さが短くなる

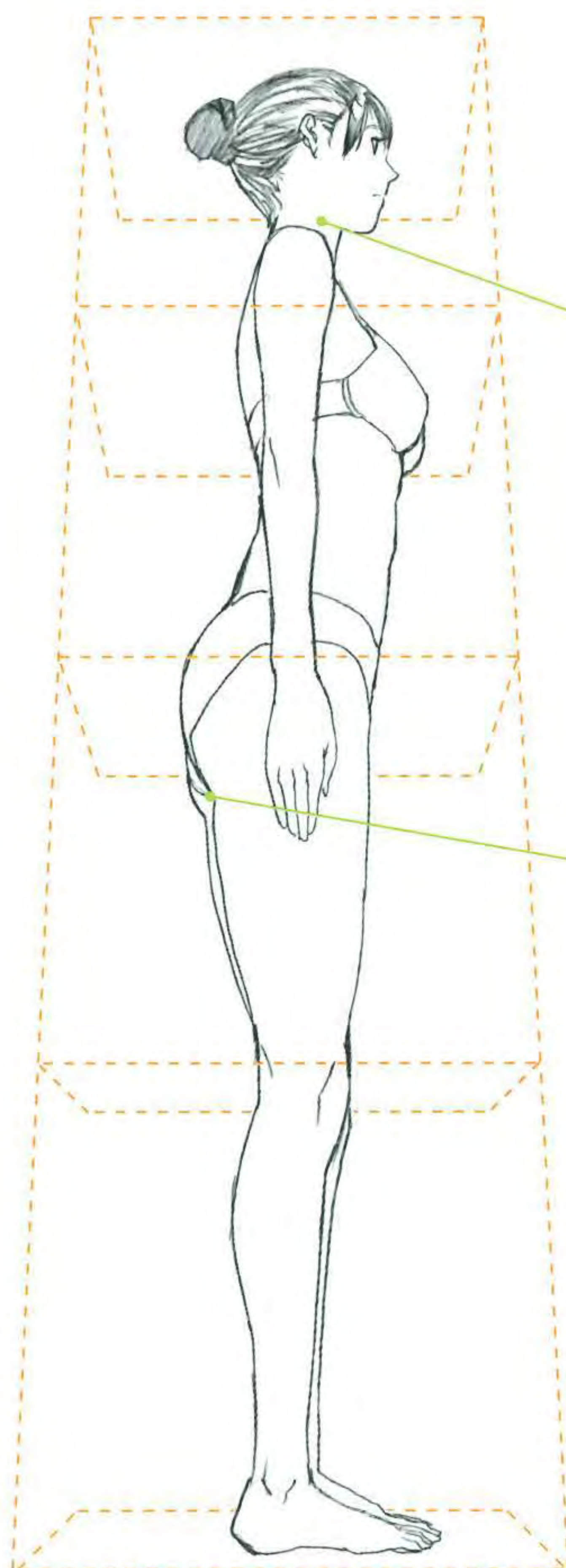
真上から見下ろすフカンの場合、両足は通常の角度のときよりも小さく、足の長さも短くなります。

男の子の場合

アオリ

基本的なことは女性と同じです。頭は小さく、足下を大きく描きましょう。骨ばって発達した筋肉を強調するように描きます。

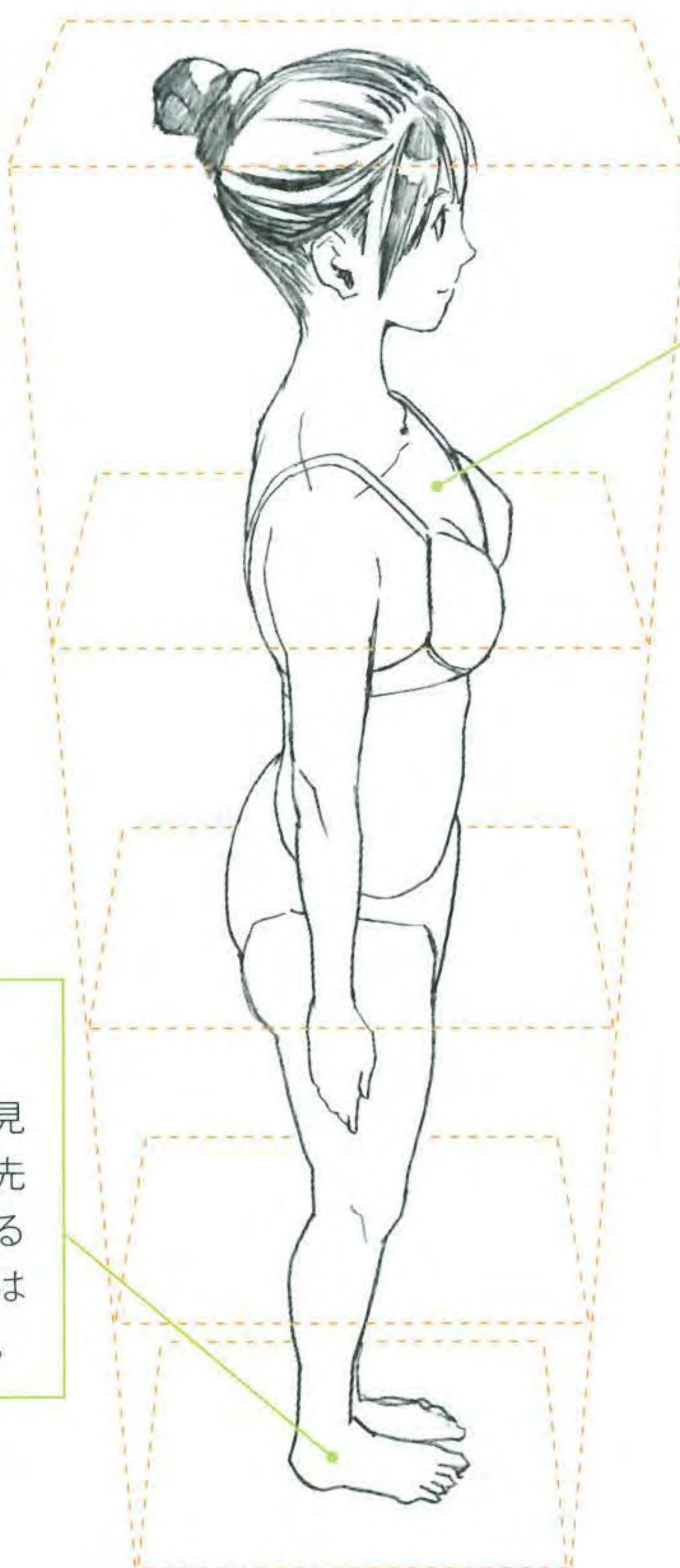
フカン

頭は大きく、足下は小さく描きます。男性の特徴である広い肩幅は、フカンの場合、狭く見えてしまわないよう、強調して描きましょう。

首はほとんど描かない

首は肩に隠れ、あごを残してほとんど見えないので、後頭部の線はそのまま背中につながります。

ヒップの見え方が変わる

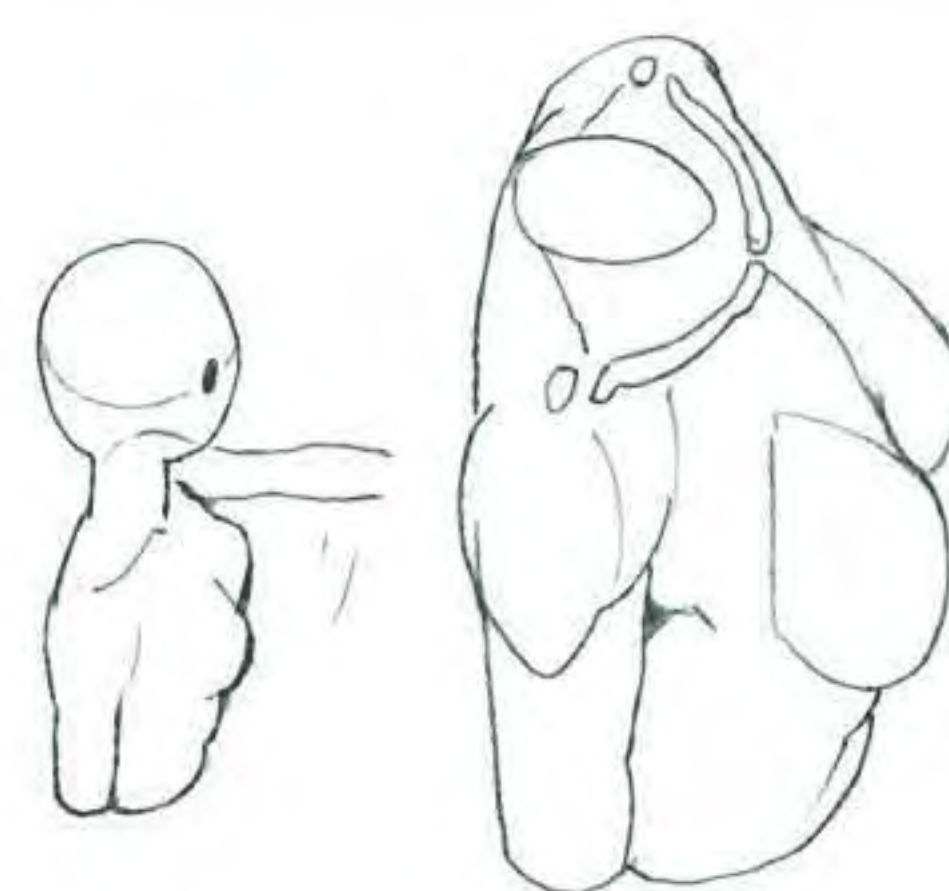
通常の角度からは見えなかった奥側のヒップも見えるようになります。

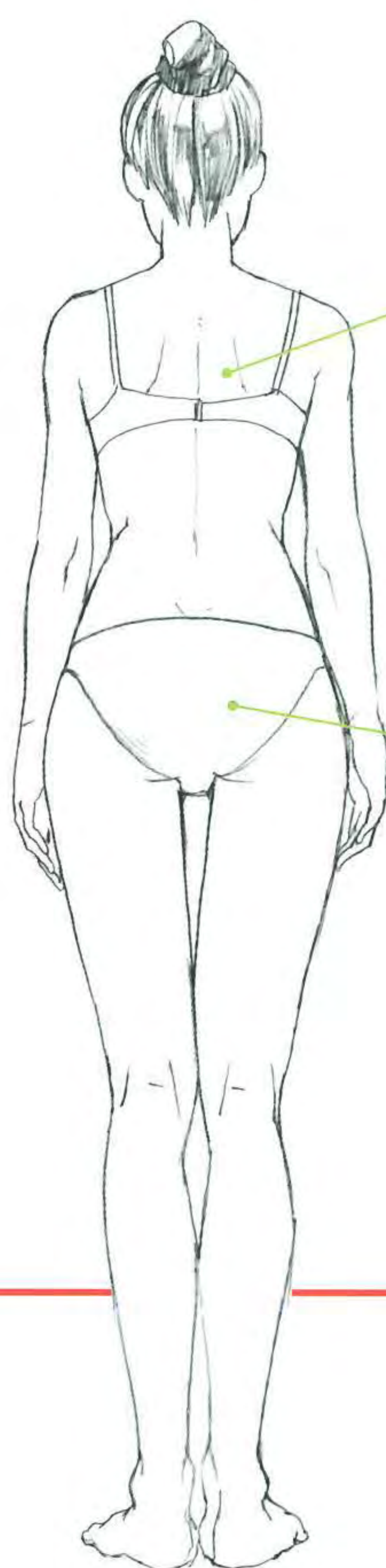
フカン
横

フカンから見た胸

フカンの場合、胸が胴体から突き出していることがわかる構図になります。

両足を描く

足は右だけしか見えませんが、足先は左右両方見えるので、描く際には注意が必要です。

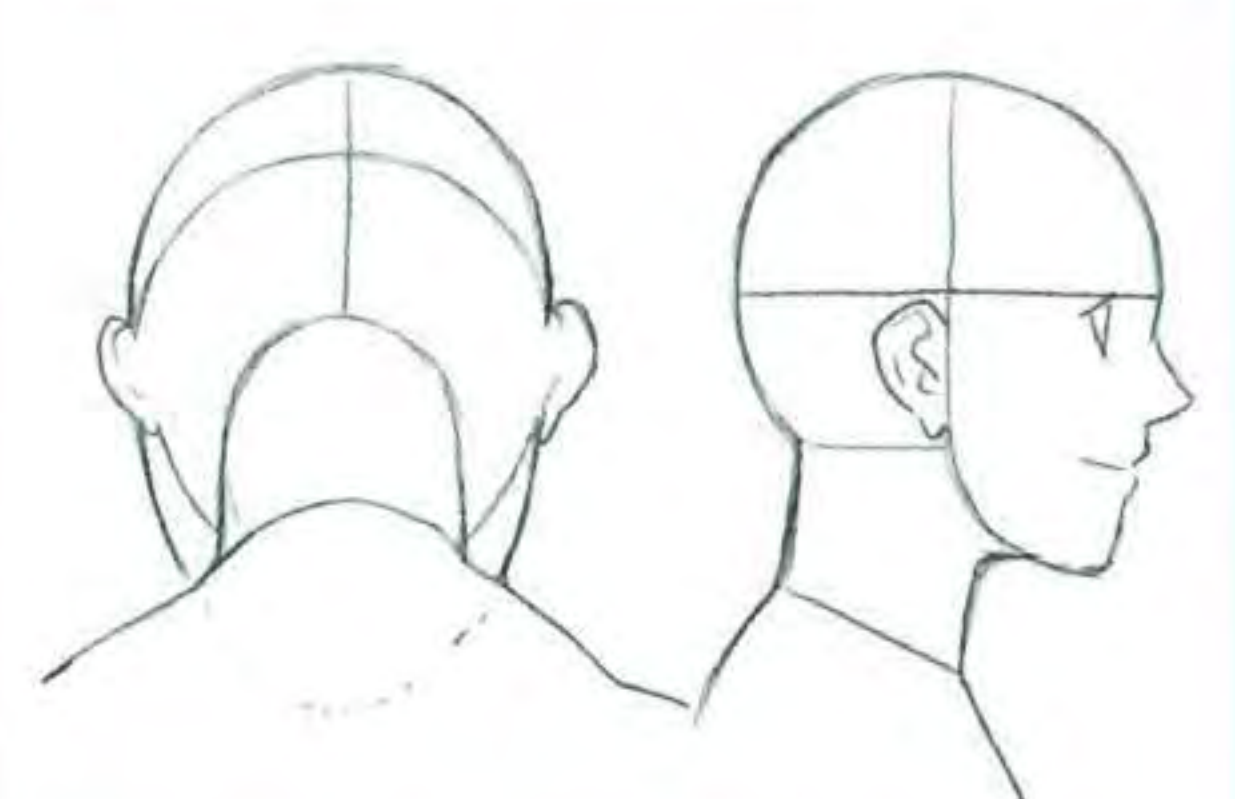
POINT

肩の部分を意識する

頭に隠れた肩の部分を意識しておくと左側の腕も描きやすくなります。形がとりにくい場合は、鎖骨を基準に組み立てましょう。

肩甲骨と背骨を描く

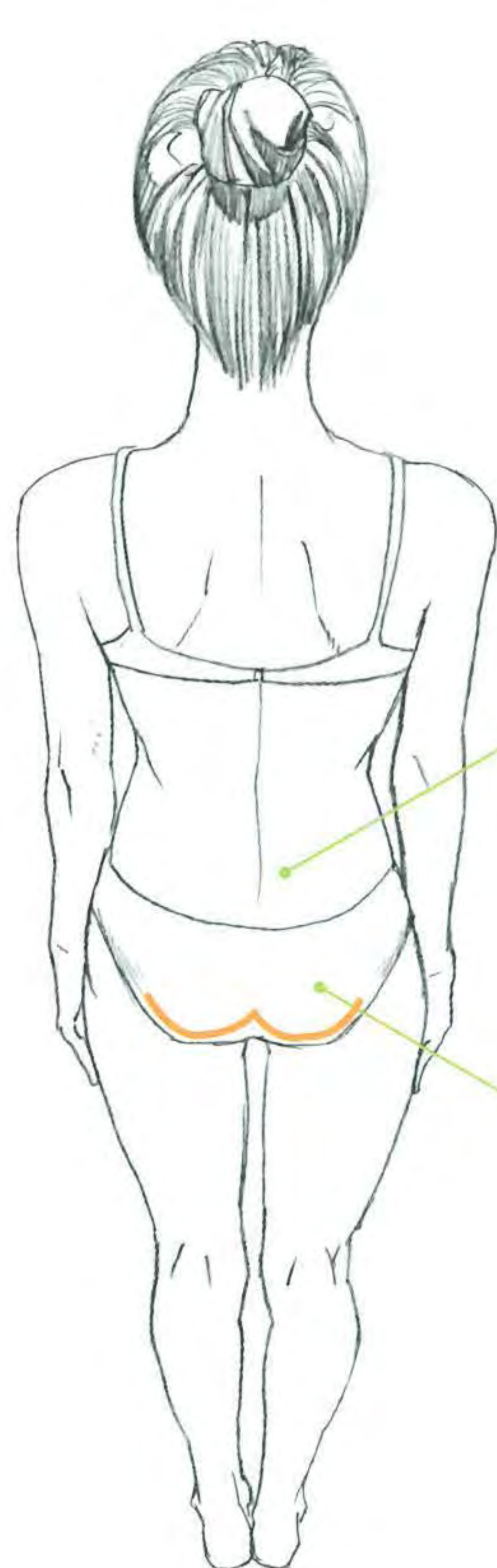
肩甲骨と背骨は、通常の角度から見るよりも目立って見えます。マンガに起こす際は、はっきりと濃く描くようにしましょう。

ヒップの丸みを強調する

ヒップはふっくらとした丸みを強調して描きましょう。股間部分の隙間は、通常の角度よりも広くなります。

POINT

補助線を多用する

後頭部のアタリは難易度が高いので、補助線を多用し、立体がとらえやすくなる工夫をしましょう。

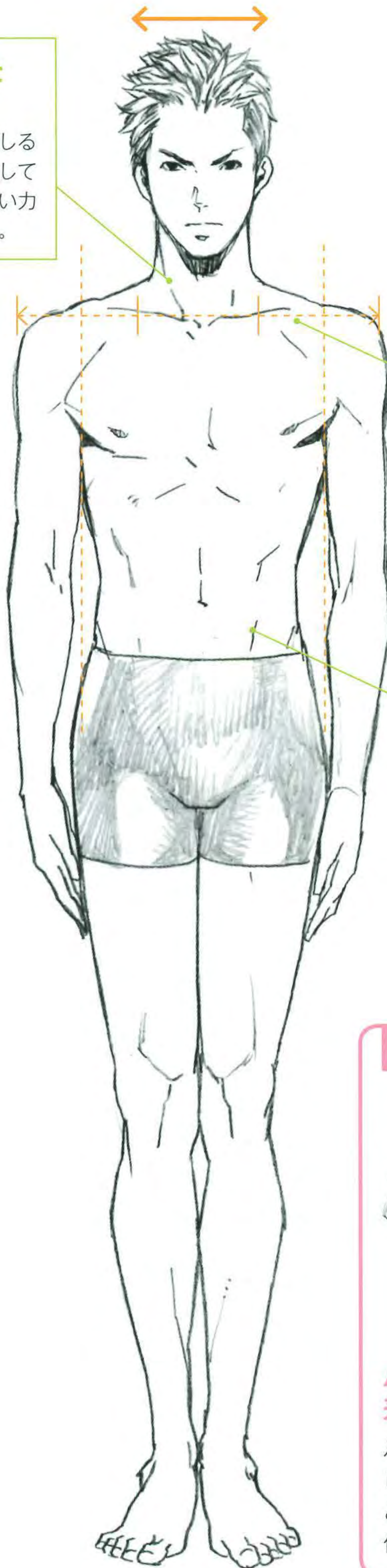
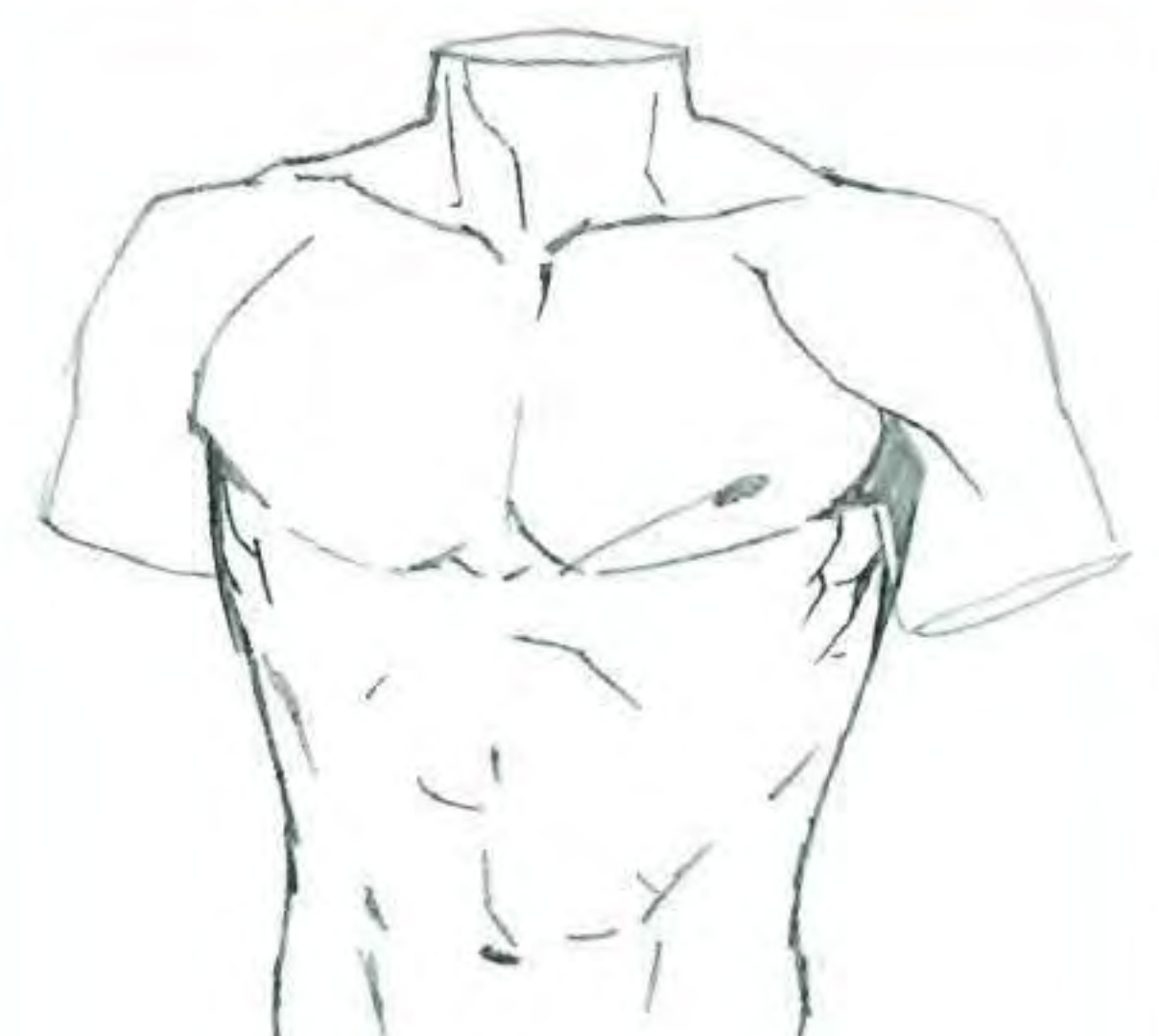
フカン
後ろ

背骨のラインが浮き出る

正面から見たときは、目立たない背骨のラインが浮き出ます。このラインを線で描き入れることで、フカンから見た構図が強調されます。

ヒップの形の違い

腰骨から太ももまでのラインは、丸みをもたせて描きましょう。ヒップは中心が凹んだような形になります。

立つ 男性

男性の場合、筋肉や骨格が発達しているため、全体的にがっちりして骨太なイメージです。
作画する際は、筋肉の盛り上がりや骨格の太さを強調して描きましょう。

横

肩と腕の境目にくびれを描く

肩と腕の境にくびれを描き込み、筋肉が盛り上がっている様子を表します。

肩甲骨を強調する

肩甲骨を強調して描くとより男性らしさが表せます。

胸筋と腹筋を描く

胸筋と腹筋をしっかり描くと全身のバランスが整って見えます。

後ろ

肩甲骨と広背筋を描き込む

肩甲骨と広背筋（こうはいきん）のラインを描き込み、男性らしい筋張った背中を表します。

ヒップの上にくぼみを描く

女性と同様にヒップの上には、逆三角形のくぼみができます。

ヒップの形はほぼ四角形

筋肉や骨の形が出やすいため、ヒップの形は四角形に近く、ヒップラインは直線的に描きます。

POINT

筋肉質の人の場合

背中の筋肉を細かく描き込むと、筋肉質で引き締まったアスリートのような背中を表現できます。

さまざまな立ちポーズ

「立つ」のバリエーションとして、動きのあるポーズを描いてみましょう。
上体をひねったり、つま先で立ったり、腕を組んだりなど、日常の何気ないひとコマを集めました。

振り向く

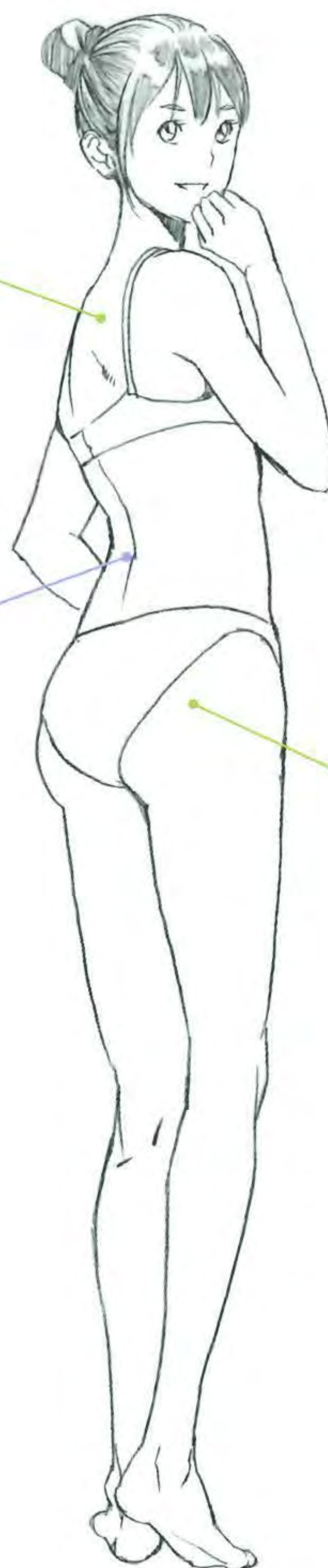
「振り向く」は上体をひねる動作です。肩の開きや背骨のしなりなど、上体の形の変化に注意して描きましょう。

肩と肩甲骨を意識する

上体をひねることで肩が開きます。肩と同時に肩甲骨の位置も移動するので、注意しましょう。

ZOOM

背骨のＳ字を強調する

背骨からヒップに至るラインは、振り向くときに背骨がしなるため、Ｓ字のラインを強調して描きます。

ヒップラインは丸く曲線的に

丸く曲線的なヒップラインで、女性らしさをより強調します。

横

ZOOM

胸鎖乳突筋を描く

耳の下から正面にはしる胸鎖乳突筋を強調して描きましょう。胸鎖乳突筋は、耳の下を通って鎖骨とくっつきます。

POINT

胸部はほぼ真横になる

後ろに振り向くことで上体の向きが変わります。胸部はほぼ真横になりますが、背骨と背面は奥側も見えるので気をつけましょう。

つま先で立つ

重心の線

肩と胸のラインは平行

肩のラインと胸のラインはほぼ平行になります。アタリ線を引いて確認しましょう。

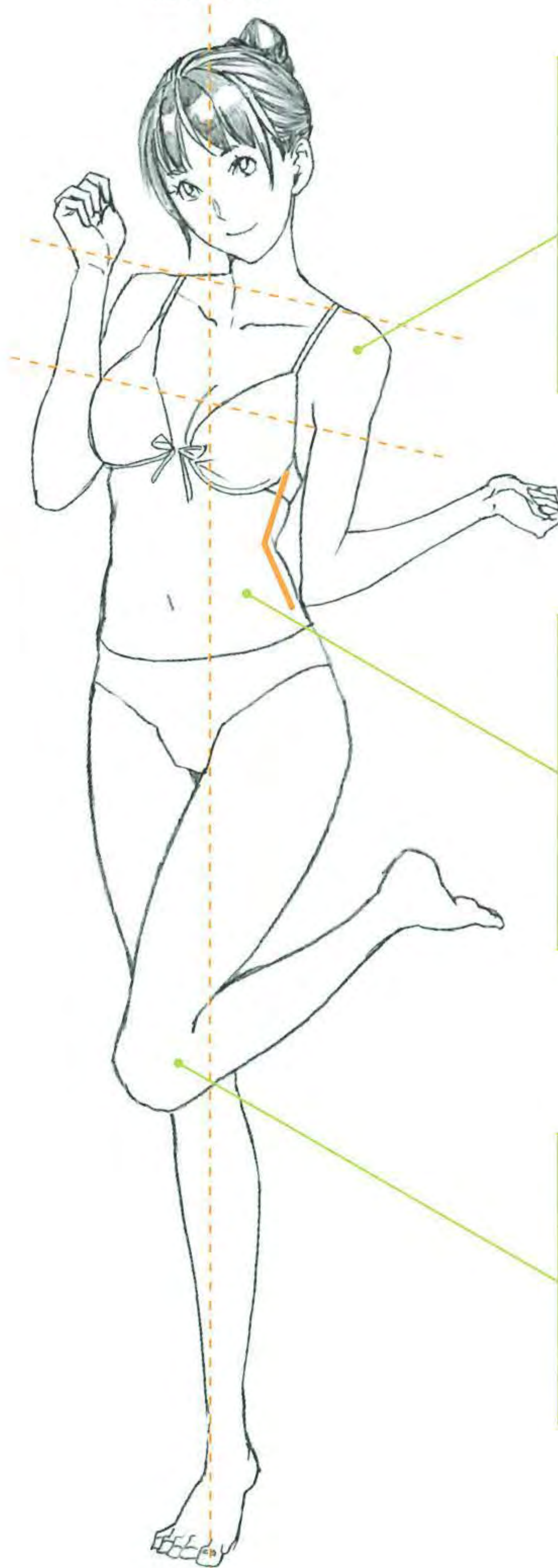
微妙な傾きを表す

片方の腰のくびれを強調することによって、微妙な体の傾きを表します。

重心は右足の裏にある

重心の位置は、右足（つま先で立っている方の足）の裏にあります。

「つま先で立つ」は片方の足に全身の重心がかかる動作のため、上体が傾きます。

後ろ

アキレス腱の筋が浮き出る

片足で立った場合、アキレス腱の筋がはっきりと出ます。ハイヒールなどのかかとが高い靴を履いたときもアキレス腱の筋が出ます。

片足で立ったときのふくらはぎの性差

女性は、しなやかな足を強調するため、腓腹筋（ひふくきん）は描きません。男性は、腓腹筋を描き込んで筋肉質なふくらはぎを表現します。

ひざ立ち
鎖骨が浮き出る
あごを引く動きによって、首が引っ張られるので、鎖骨が浮き出ます。
隠れている足も描く
隠れている足の部分も描きながら作画してみましょう。全体的にバランスが整った仕上がりになります。
ZOOM
筋肉の凹凸を描く
重心がかかっている方の足には、筋肉の張り出しによる凹凸ができます。
横
ヒップと太ももの境目がはっきりするように、くびれを描いてメリハリをつけましょう。
後ろ
ヒップの丸みが強調される構図です。ヒップは、楕円形のアタリを描くとバランスがとらえやすくなります。

片ひざ立ち

肩と骨盤の向きは平行

肩の向きと骨盤の向きは、平行です。隠れている方の手と足は、肩と骨盤の延長線上にあるイメージで作画しましょう。

骨盤部分の張り出し

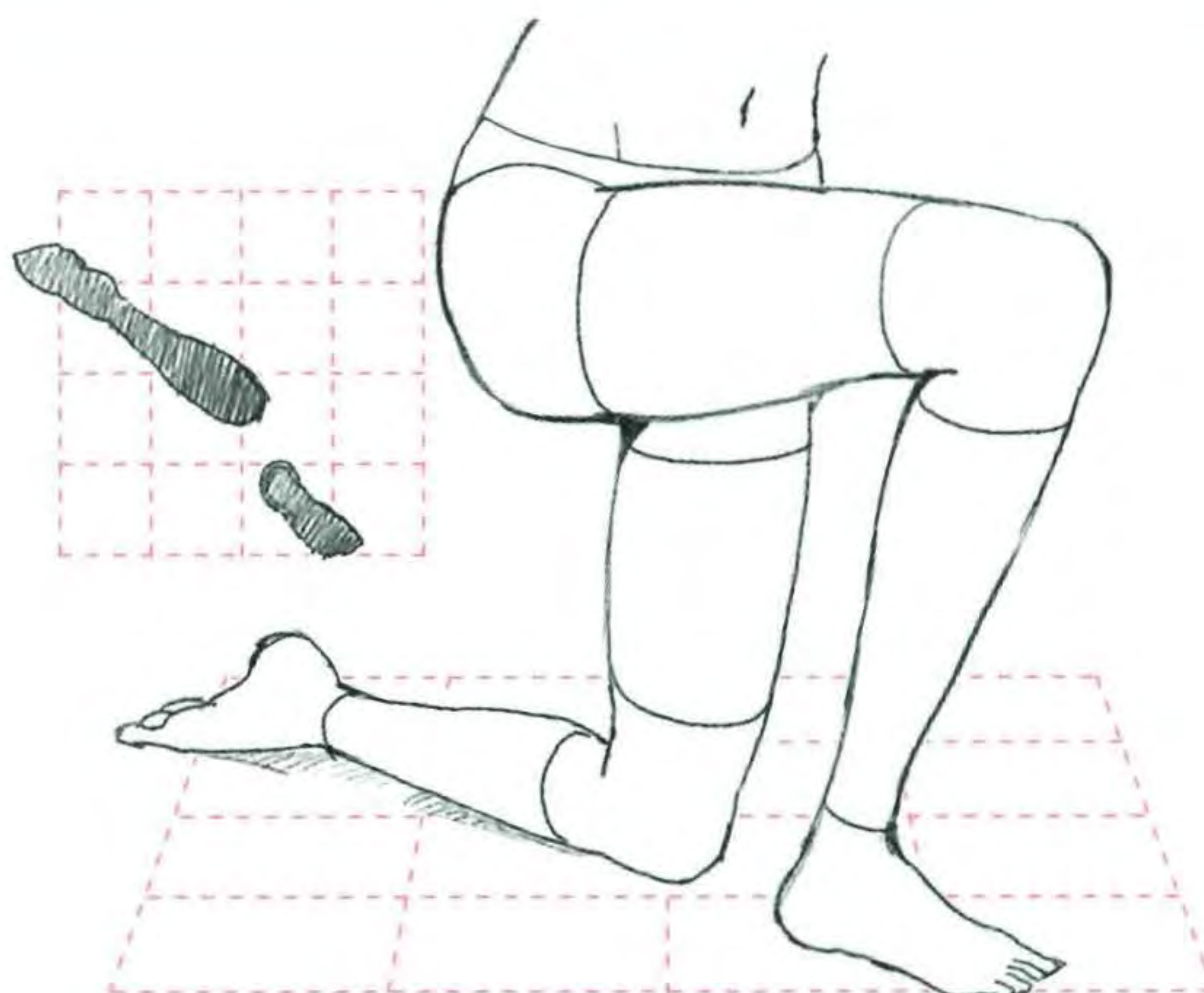
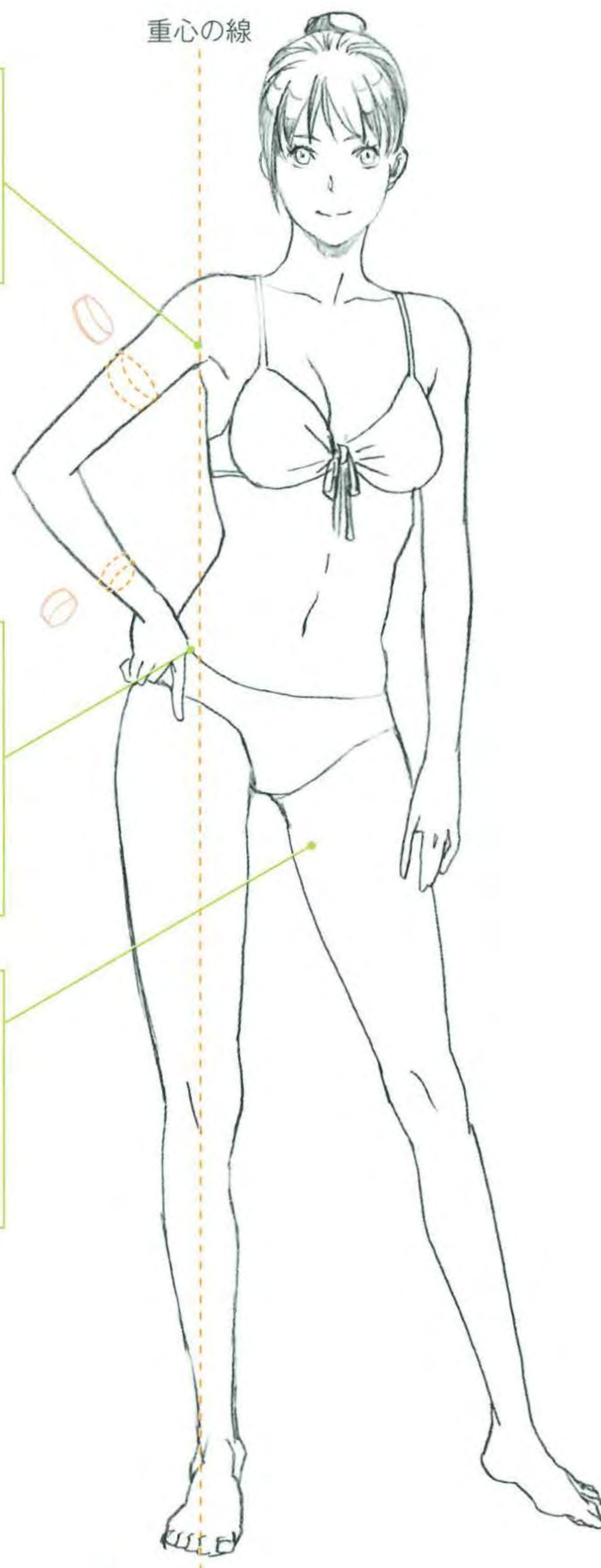
軽い反りによって、骨盤部分が張り出します。骨盤部分の張り出しは、薄いラインを入れて表しましょう。

太もものつけ根は丸く描く

太ももの表側とつけ根のラインは、肉の盛り上がりを意識して曲線的に描きます。直線的に描くと男性的なラインになってしまうので注意しましょう。

POINT

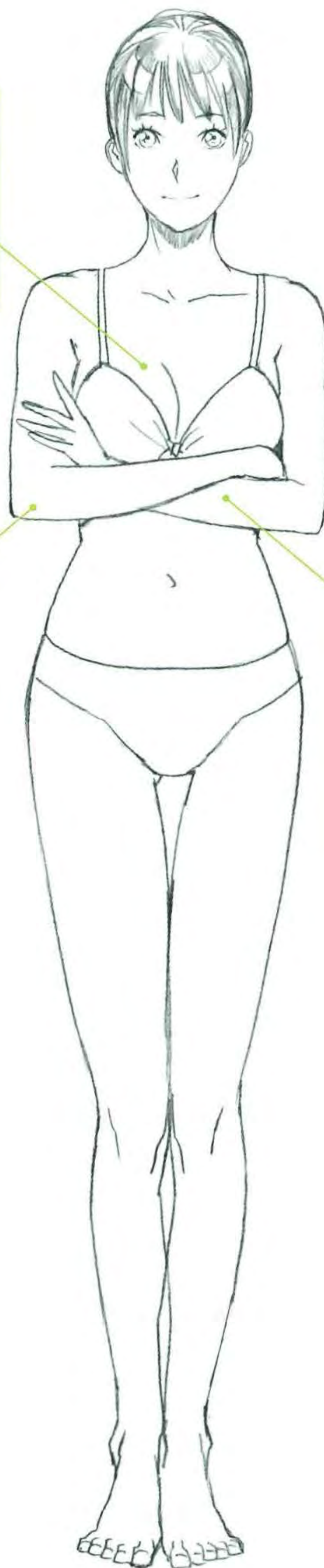
グリッド線を地面に描く

地面に接している部分は、パースのついたグリッド線を地面に描くと位置関係をイメージしやすくなります。慣れてきたら、頭の中でグリッド線をイメージしてみましょう。

モデル立ち
重心の線
肩の筋肉と胸
肩の筋肉と胸はつながっているイメージで描きましょう。
骨盤の張り出し
重心を片方に寄せると骨盤が張り出します。この場合、軸となっている方の腰にくびれができます。
足のつけ根のライン
足のつけ根のラインは曲線的に描くと女性らしさが出ます。
横
後ろ
腰に手を当てることによって、胸部が上に伸びます。胸のつけ根と肩の筋肉はつなげるように描きましょう。
腰に手を当てている方の肩甲骨が強調されます。右足にある重心を意識して作画しましょう。

腕を組む

中央に寄った胸

両腕に押され、胸が中央に寄ります。両腕は胸の上にかぶさるように書きましょう。

ひじはウエストに

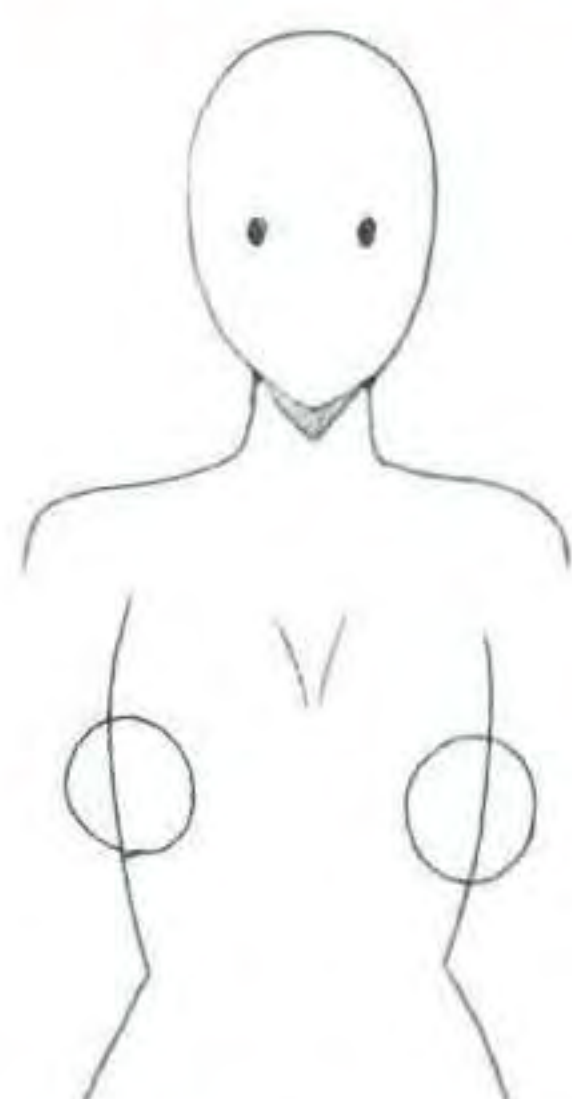
ひじの位置を決めるときは、ウエストの位置を目安にしましょう。

両腕が交差する

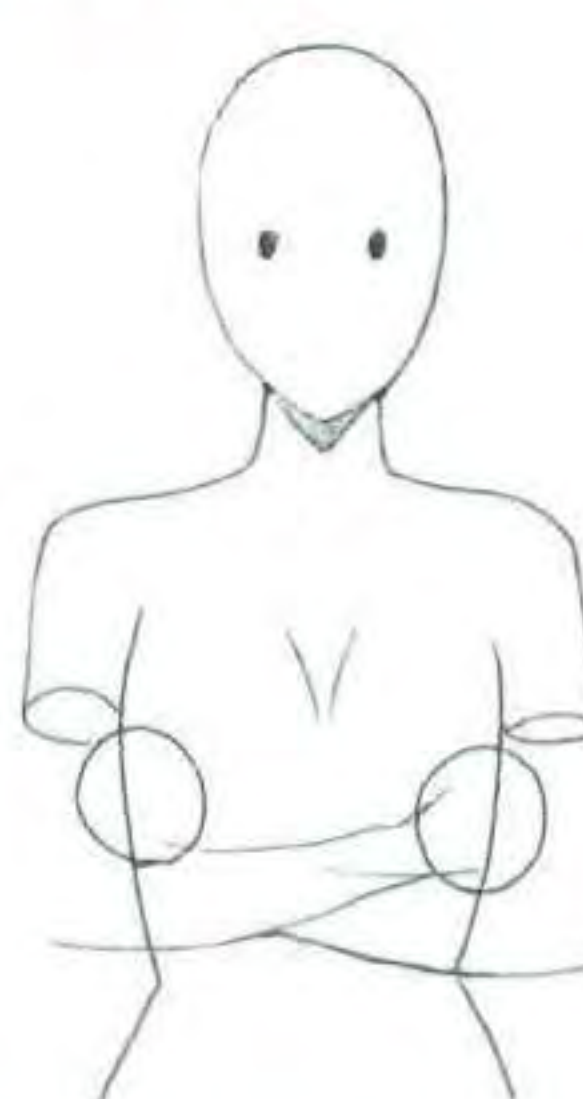
両腕が交差する複雑な構図です。手首の位置や腕の位置に注意しながら描きましょう。

POINT

腕を組むときの描き順

「腕を組む」イラストを描く際は、交差した腕とひじの位置を正確に把握することが重要です。鏡を見て、腕を組むポージングをしながら行うと描きやすいでしょう。

①手首の位置を決める

まずは胴体を描き、腕を組んだ状態をイメージしながら手首の位置を決めます。

②前腕を描く

ひじの位置を決めて前腕を描きます。交差した上の腕の方がひじの位置は少し高くなります。

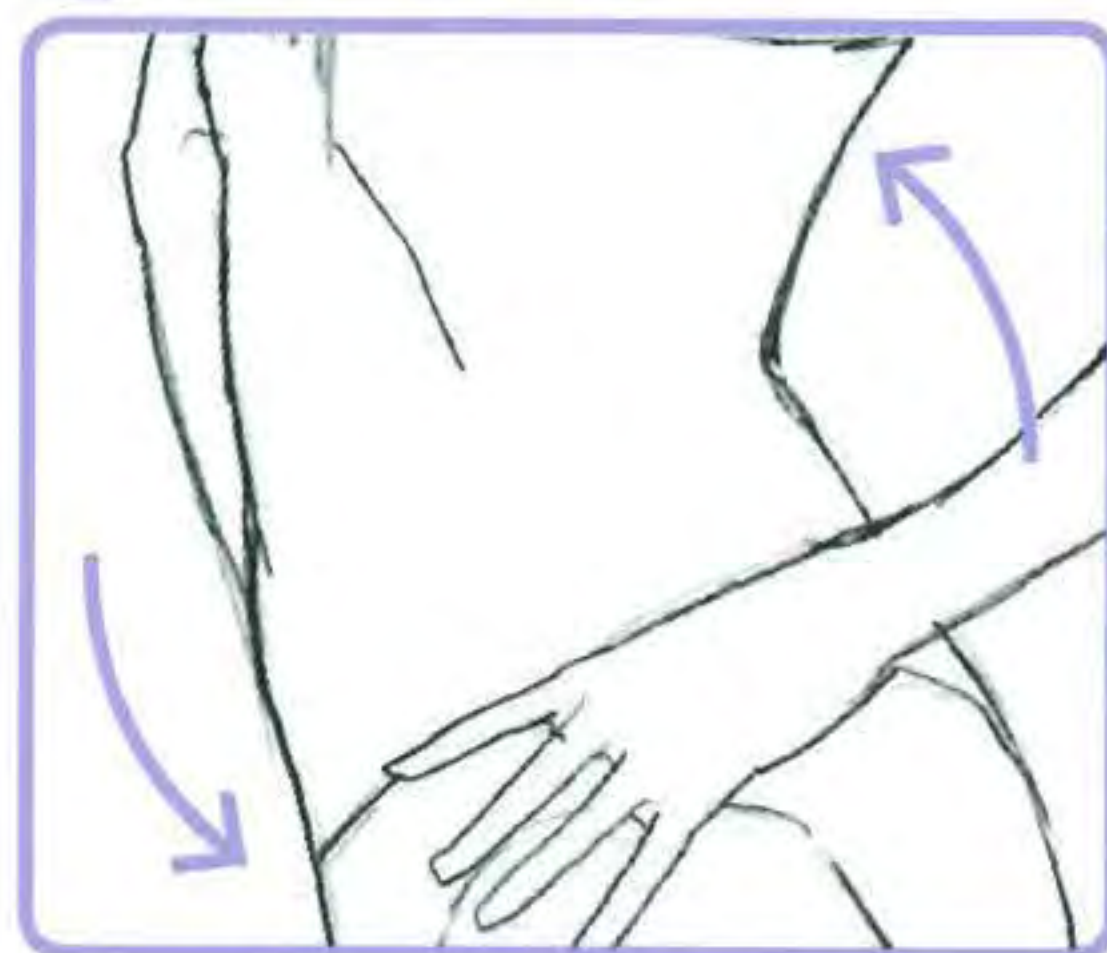
③手首と上腕を微調整

最後に手首と上腕部分を調整しながら描き込み、不要な線を消して完成です。

体を
ひねる
横

肩のラインを描く

肩から鎖骨にかけてのラインは、平行に描きます。

ZOOM

ひねりの起点は腰

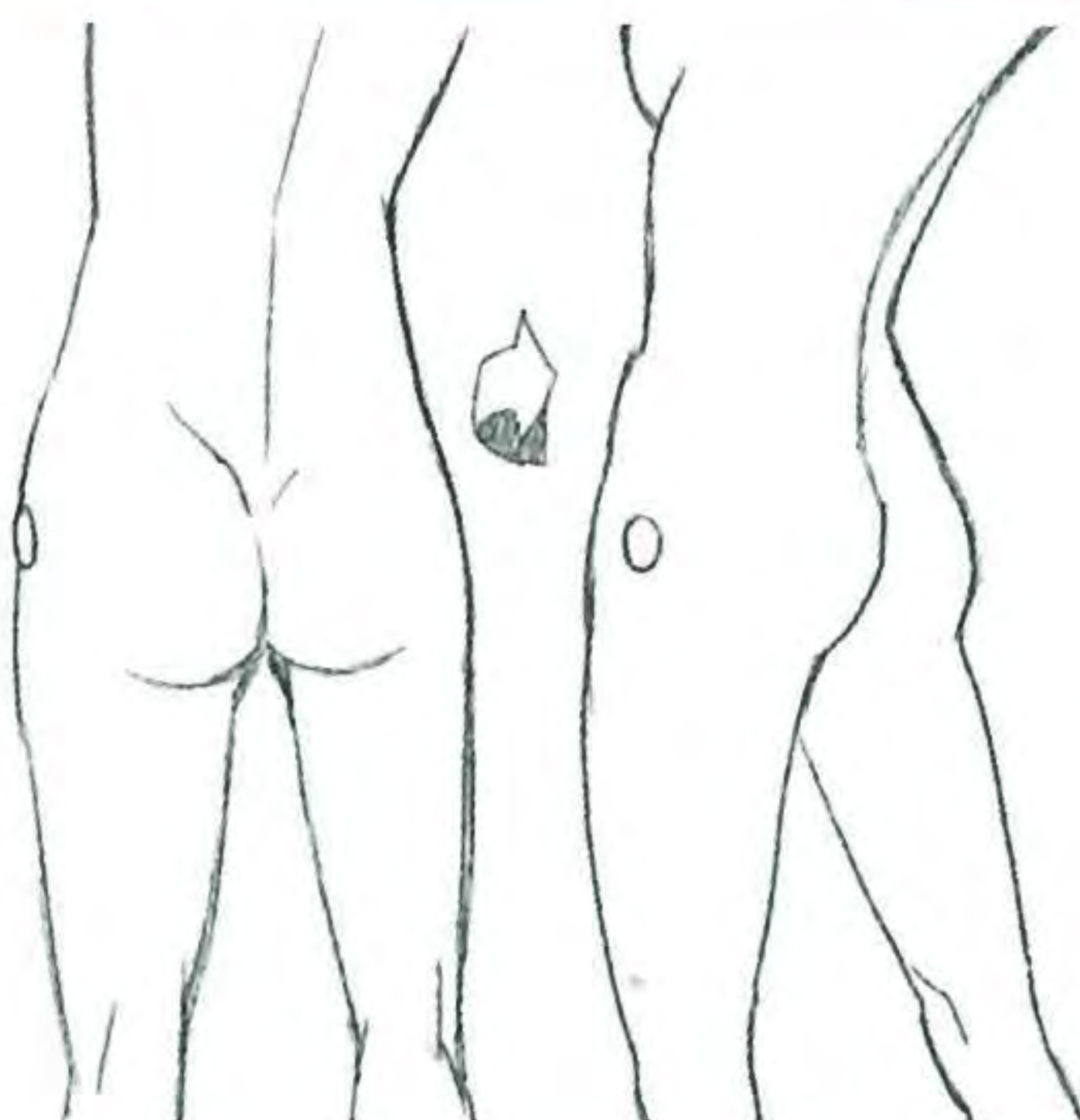
腰を起点にして骨盤の向きも一緒に動きます。

脇のラインのとり方

脇の下から腰にかけては、くの字状のラインでメリハリをつけて表しましょう。

後ろ

上体を左にひねると左肩が開きます。同時に左腕が後ろに引っ張られるため、背骨と左の肩甲骨が浮き出ます。背骨と左の肩甲骨は強調して描きましょう。

POINT

背骨のラインの変化

腰をひねると背骨のラインがアウトラインに近づいていきます。ひねりがきついほどこのカーブは強くなり、足の見える向きも変わってひざの表側が見えるようになります。

指を差す 正面

先に手首の位置を決める

手首の位置を先に決めてから描きましょう。肩から指先への奥行きをとらえやすくなります。

ウエストにメリハリがつく

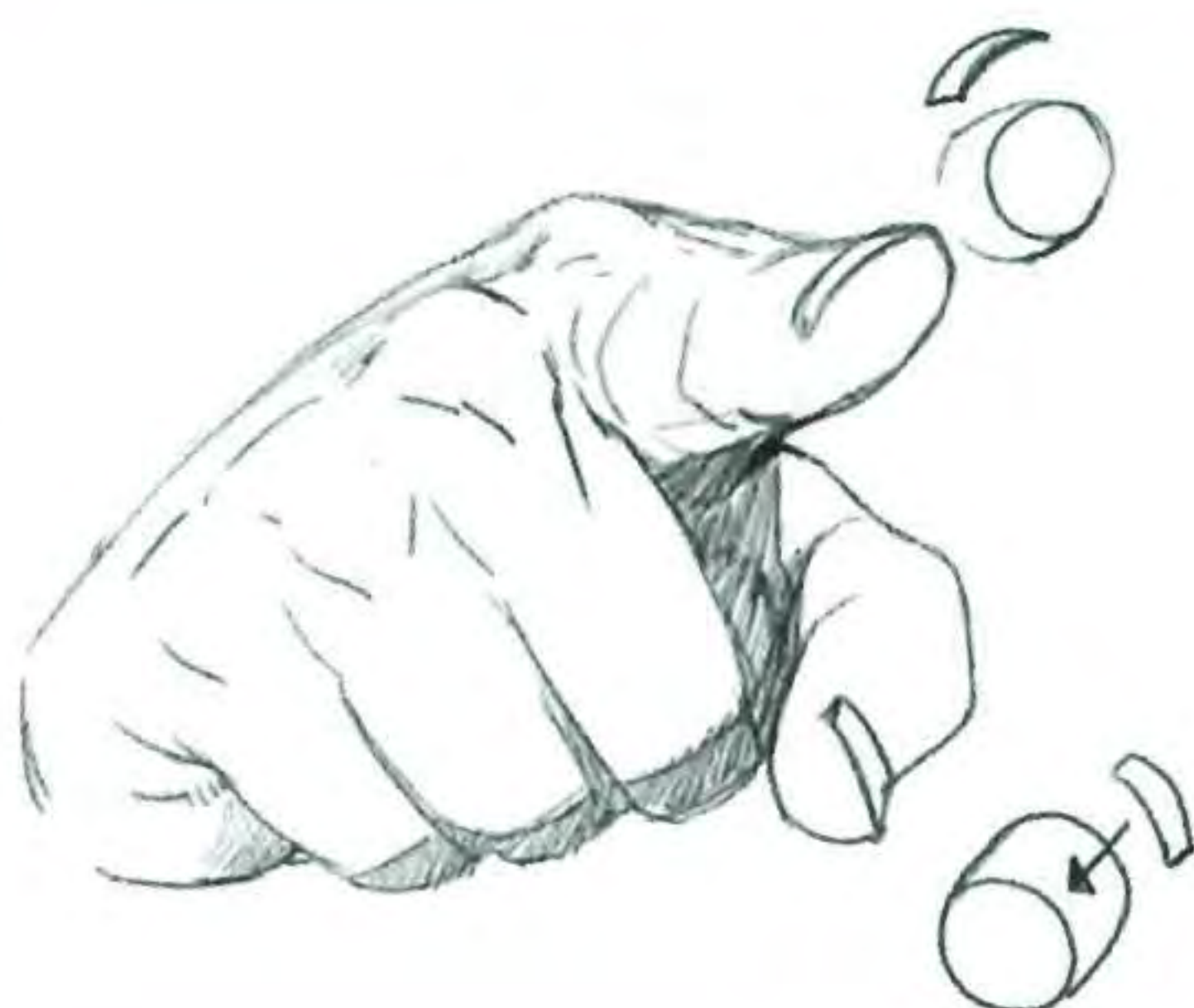
片方の手が伸びることによって、上体にひねりが加わるため、ウエストラインにメリハリがつきます。

ひじを曲げる角度

ひじを曲げる角度は、アウトラインを描いてから、ひじの関節のラインを入れて表します。

POINT

立体感を出す描き方

指を描く際は、影ができる部分に軽い陰影をつけながら描くと立体感が出ます。爪は指に貼りつけるようなイメージで描いて仕上げましょう。

かがむ・反らす

「かがむ･反らす」は腰が起点になって起こる動作です。腰の位置と背骨の動きを的確にとらえましょう。
また、上半身の動きによって生じる各部位の変化に注意しましょう。

かがむ

肩は曲線的なラインで表す

肩の厚みは、丸い曲線的なラインで表します。肩の厚みが描きにくい場合は、鎖骨の位置を基準に作画しましょう。

胸を強調する

この構図の場合、胸は強調されます。通常よりもボリュームを出して魅力的に描きましょう。

上体は腰を起点に曲がる

上体は腰を起点に前に倒れます。腰の位置を意識して描きます。

横

後ろに突き出たヒップが強調される構図です。背中から足にかけて、くの字のようなラインになります。

POINT

断面図で捉える

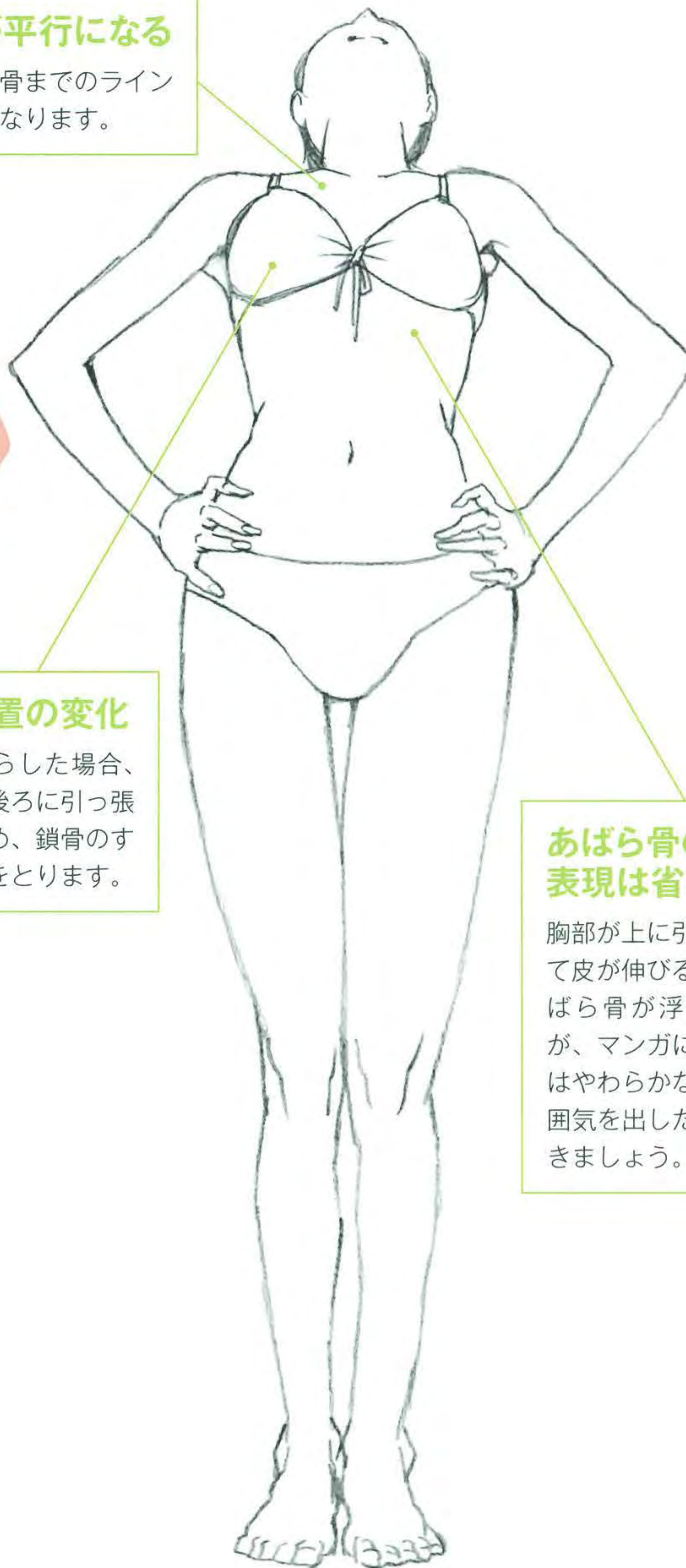
奥行きがある、体のパーツの重なりがある場合など、構図が難しい場合は、パーツを切断した際に切断した面がどこへ向いているのかを意識して描くと立体的にとらえやすくなります。

反らす

鎖骨が平行になる

肩から鎖骨までのラインが平行になります。

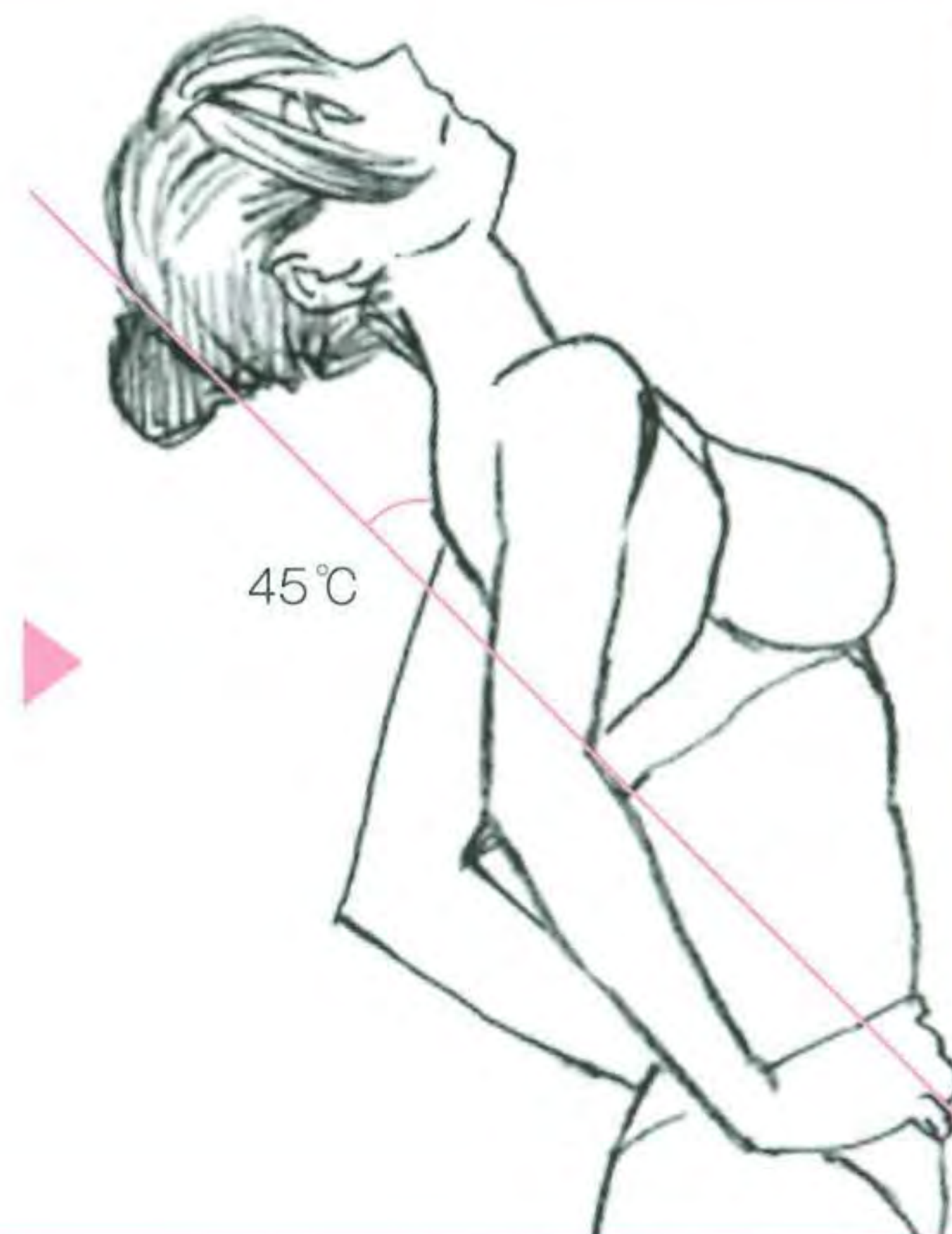
胸の位置の変化

背中を反らした場合、胸全体が後ろに引っ張られるため、鎖骨のすぐ下に形をとります。

あばら骨の表現は省略する

胸部が上に引っ張られて皮が伸びるので、あばら骨が浮き出ますが、マンガにするときはやわらかな女性の雰囲気を出したいので省きましょう。

POINT

限界の角度は45度

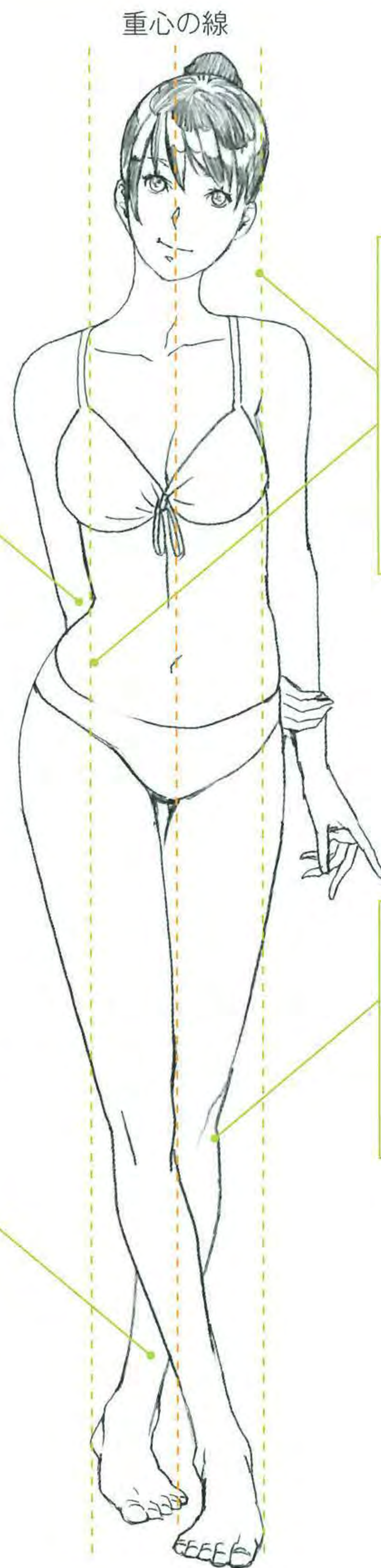
人間の体が後ろに反れる限界の角度は、一般的に45度くらいです。不自然に反りすぎないようにアタリをとりながら描きましょう。

重心のとり方

人間は倒れないように全身でバランスをとっています。
頭、胴体、手足の重心の位置を注意しながら描くことで、立っている人物の安定感が増します。

正面

重心の線

スタンスの線

立っている人物のスタンス（立ち幅）の中に重心はあります。重心がきちんとスタンスの中に収まっていると人物の安定感が出ます。

ひじの位置は腰を目安に

ひじを曲げる位置は、腰を目安に描きましょう。

ひざの骨を描く

交差している両足のひざは、わかりやすいようにひざの骨を強調して描きましょう。

スタンスの中にある重心

スタンスの中に重心があります。この場合は、両足の中心に重心があります。

POINT

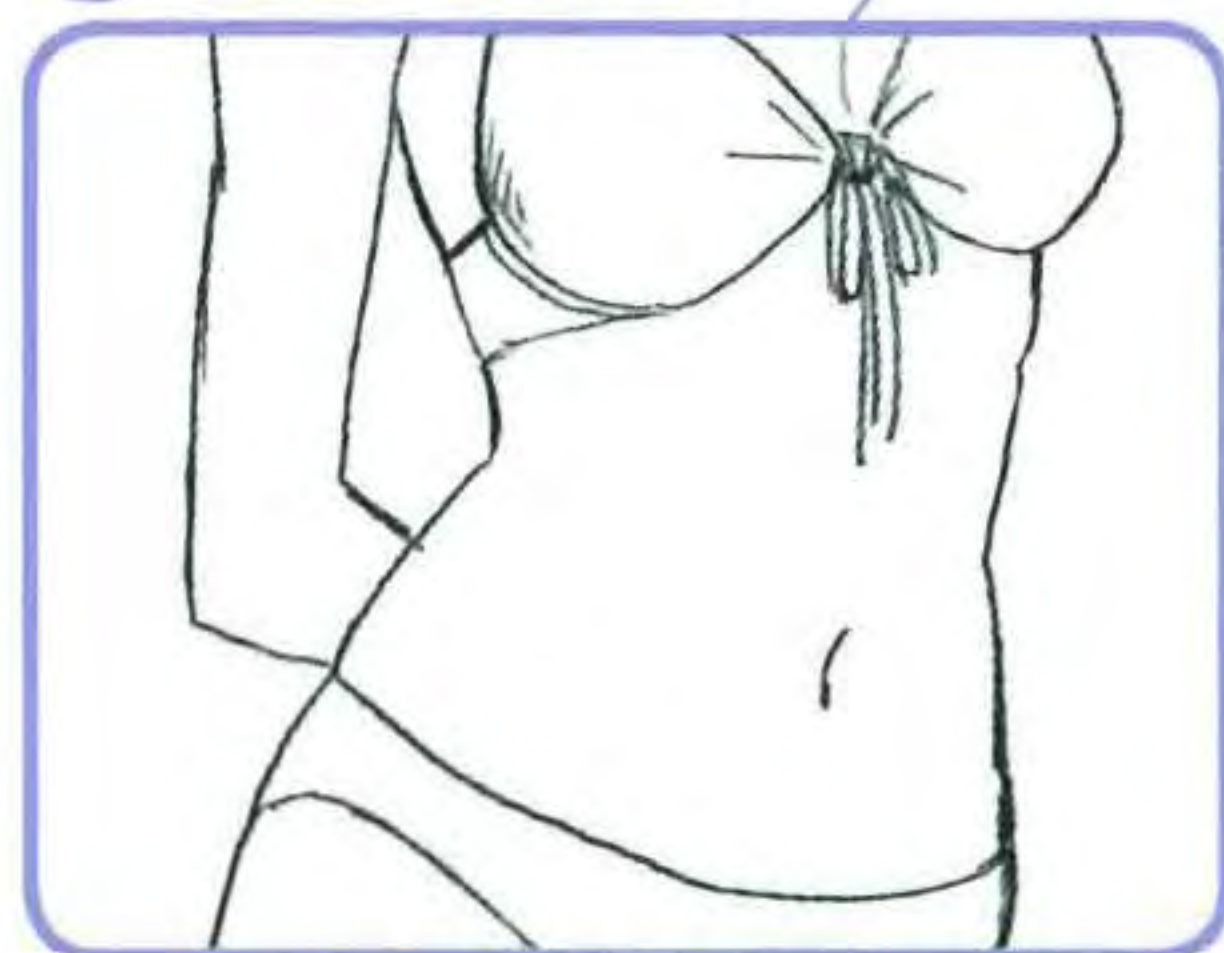
重心の位置とバランス

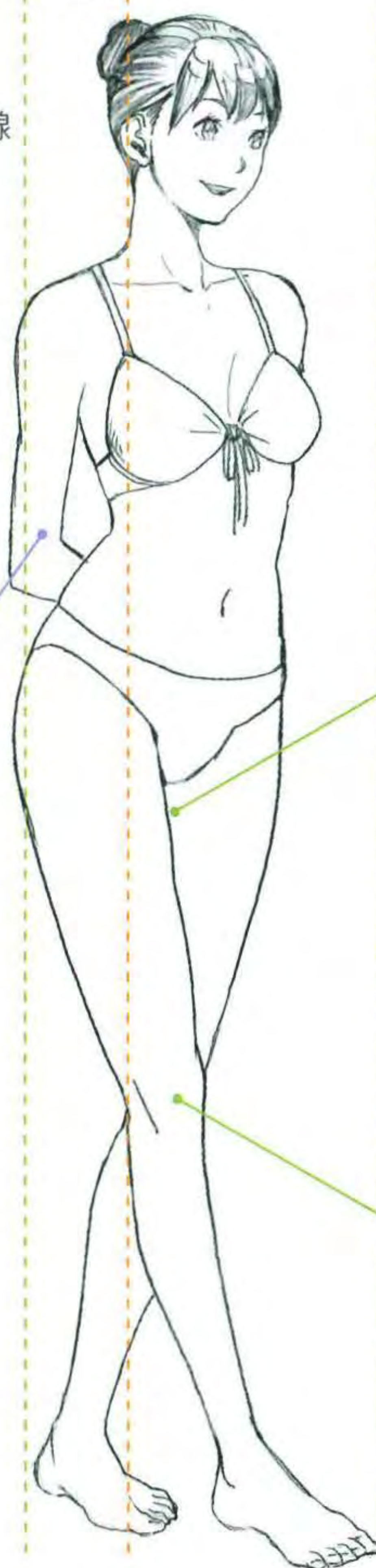
重心は頭のすぐ下にあります。作画の際は、へその下や接地面を意識して描きましょう。どんな構図でも重心のバランスがとれていると安定感が出ます。反対に、重心のバランスを不安定にすると躍動感が出ます。

重心は頭の下にあります。接地面を意識して描きましょう。

重心のバランスがとれていれば、安定した絵になります。逆にバランスを不安定にすると絵に動きが出ます。

斜め横

ZOOM

背面のニュアンスがわかる

正面から見るとひじから先が体に隠れていますが、斜め横から見るとひじ先が少し見えて後ろに手を回していることがわかる構図になります。

太ももの隙間

斜め横から見ると、正面のときにあった両足の隙間は見えなくなります。

後ろ足のひざは描かない

ひざの位置で交差している後ろ足のひざは、前足に隠れて見えないので、描きません。

横

スタンスの間に頭が収まっていることがよくわかります。人物を描くときは、常に重心を意識して作画しましょう。

POINT

足を交差した場合の重心

体を傾けたり、足を交差しても重心のバランスがとれていれば安定します。

重心を移動する

「重心を移動する」体を描くときは、重心の位置を正しくとることが重要です。
アンバランスな構図にならないよう、頭頂部と足の位置は直線上に結んで描きましょう。

正面

重心の線

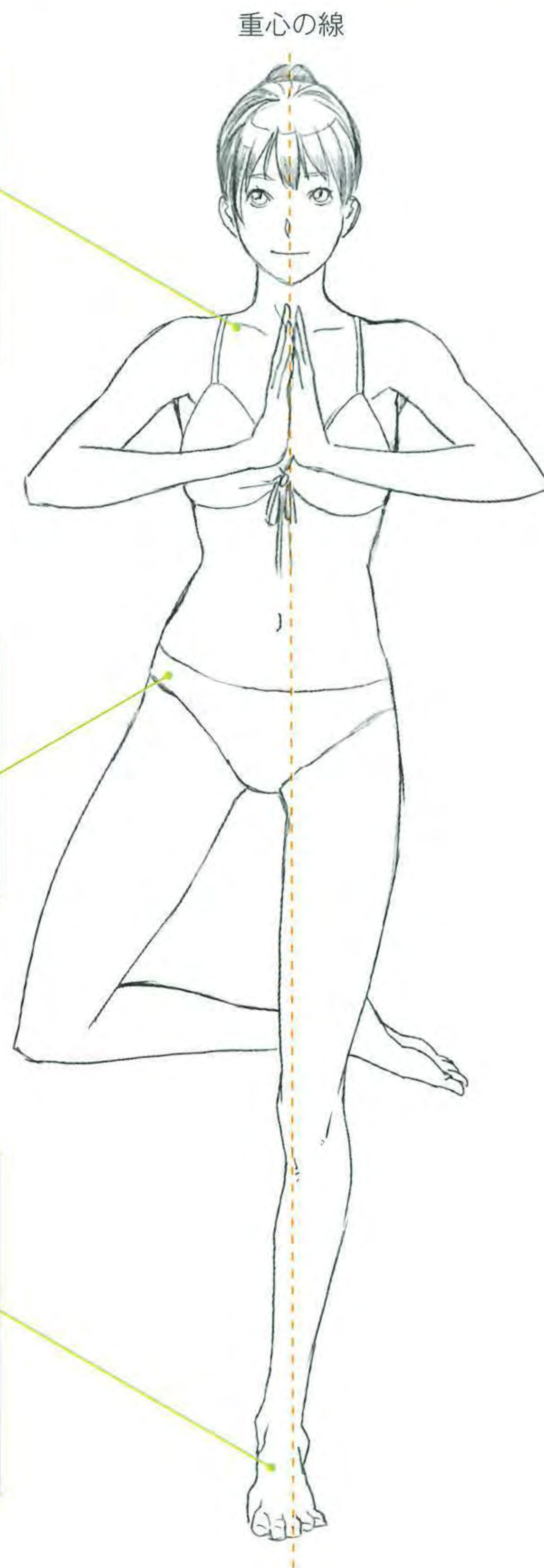
鎖骨を描く

両ひじを上げているため、鎖骨はくっきりと浮き出ます。鎖骨のラインは肩につながるよう、平行に描きましょう。

曲線的に描く

足のつけ根は、曲線的に描きましょう。また曲げている方の足の骨盤は凹凸が出て張り出します。

重心の位置を把握する

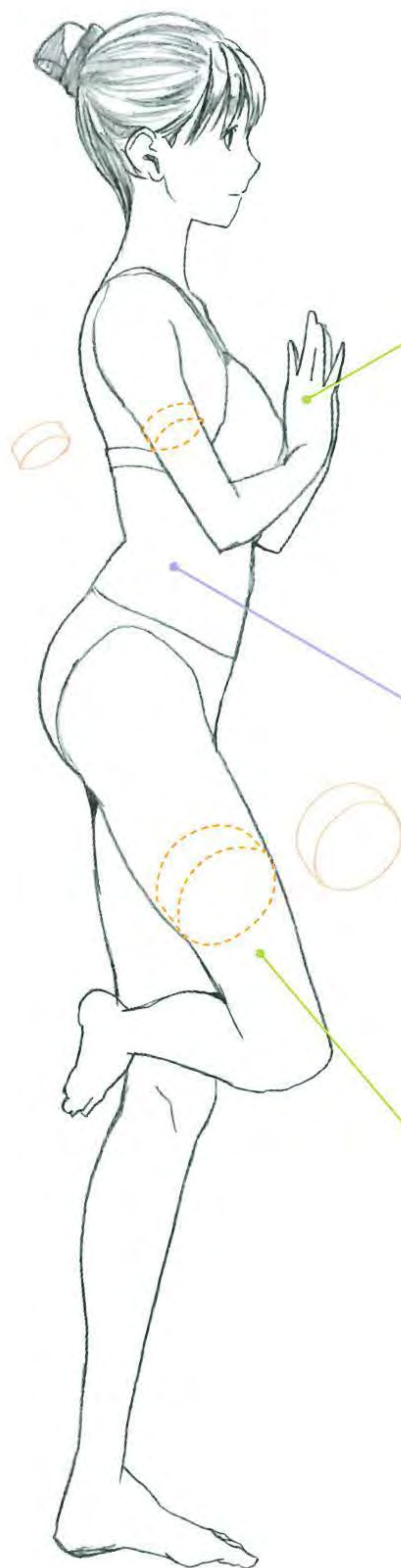
片足で立っている場合は、片方の足の裏に重心が移動します。頭の先から足裏まで直線で結べるように人体を描きます。

POINT

重心と体のバランス

重心の線から頭と腰がずれると、人物は倒れます。作画する際は、頭部と足の位置を直線上に結ぶのがコツです。

重心がの線から体が離れると、横に倒れます。

重心が前にずれると、上体が倒れてそのまま前に倒れます。

横

腕は胸の上に

両手は胸の中央で合わせています。奥の方の腕は、手前の腕に隠れてほとんど見えません。腕は胸の上にかぶさるように描きましょう。

ZOOM

腰のくびれを描く

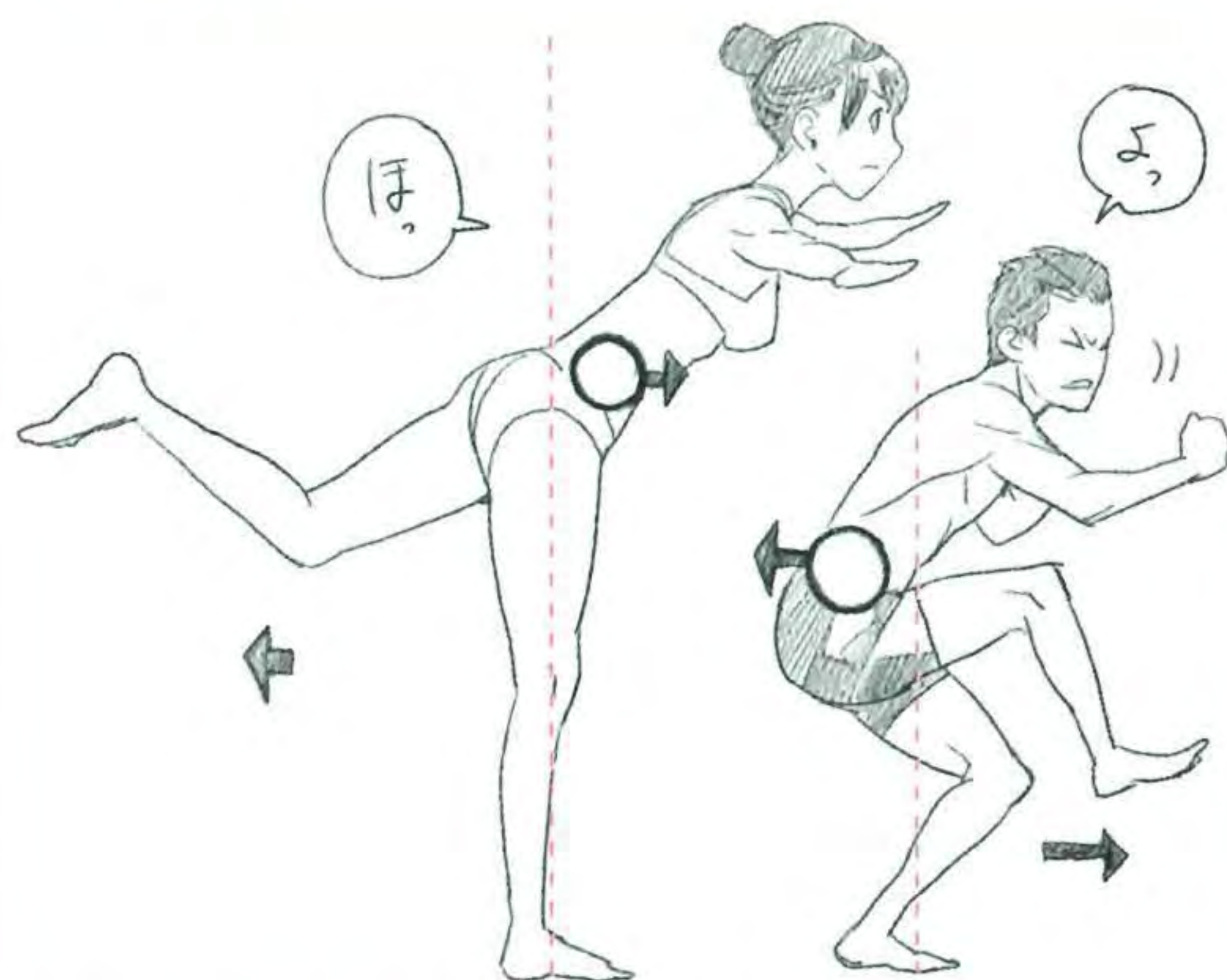
腰の部分は、引き締まったウエストを強調するようなくの字状に描きましょう。

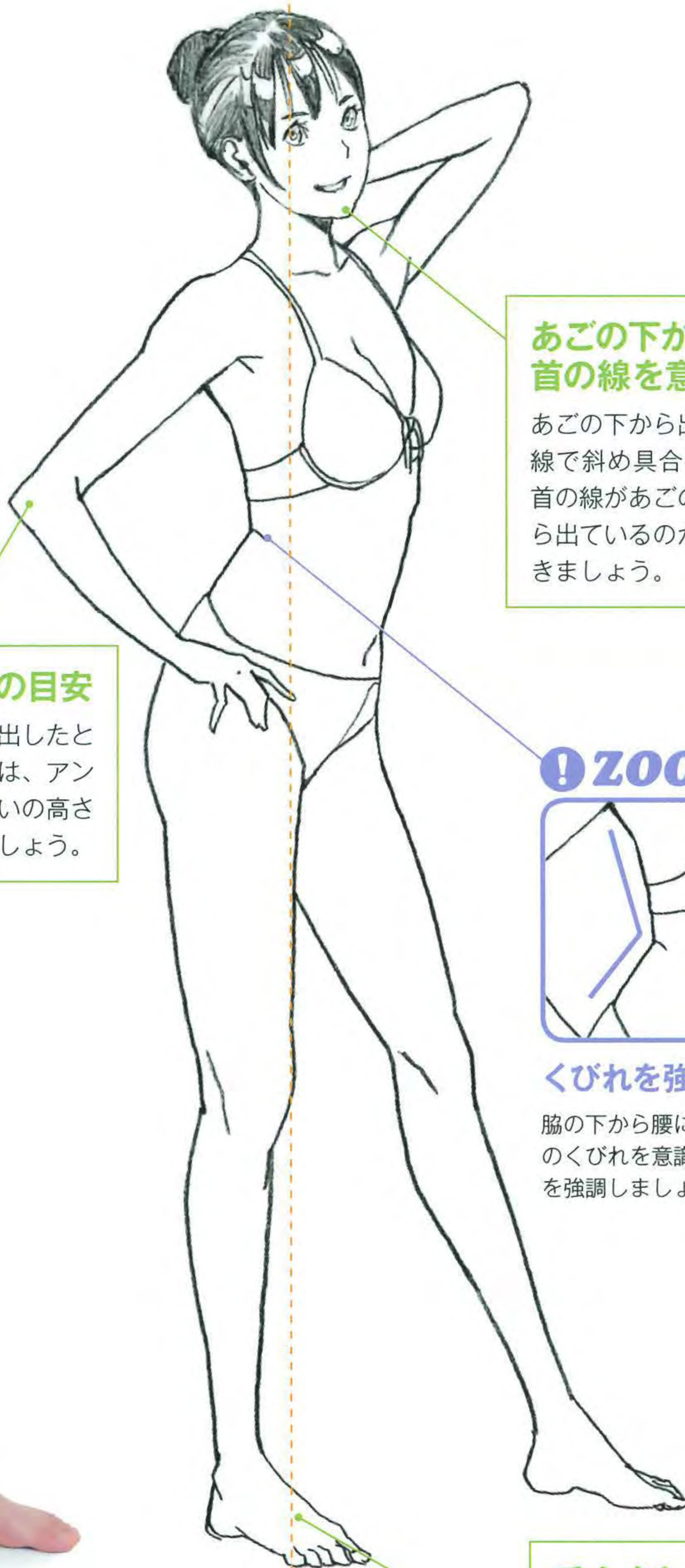
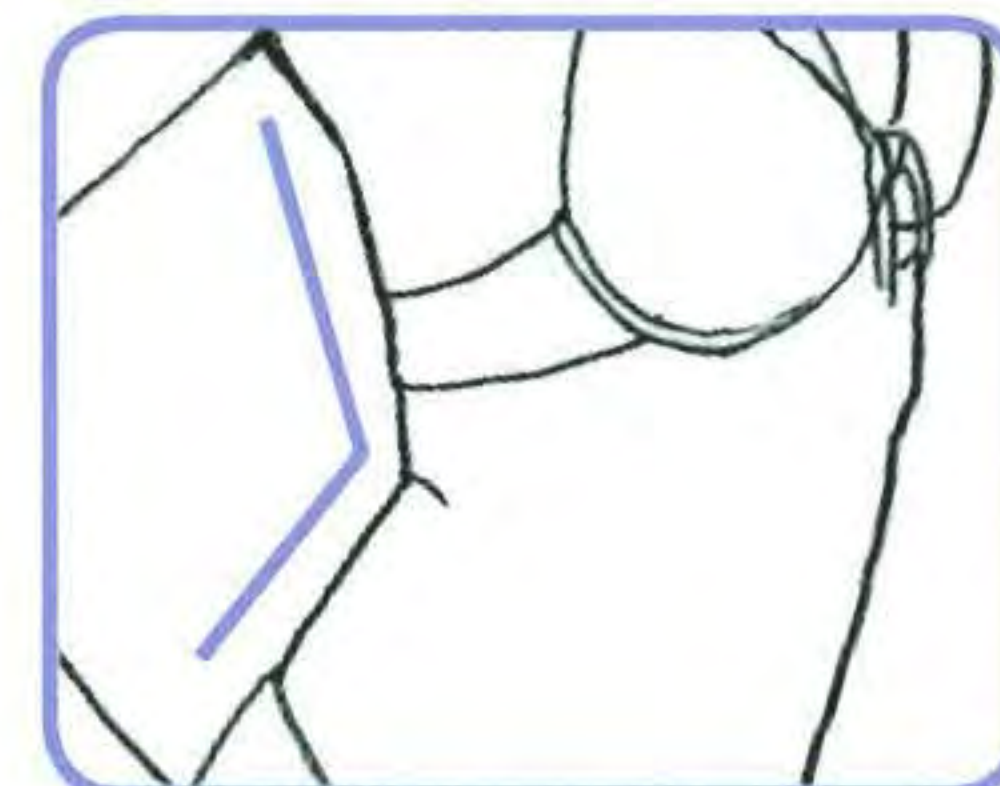
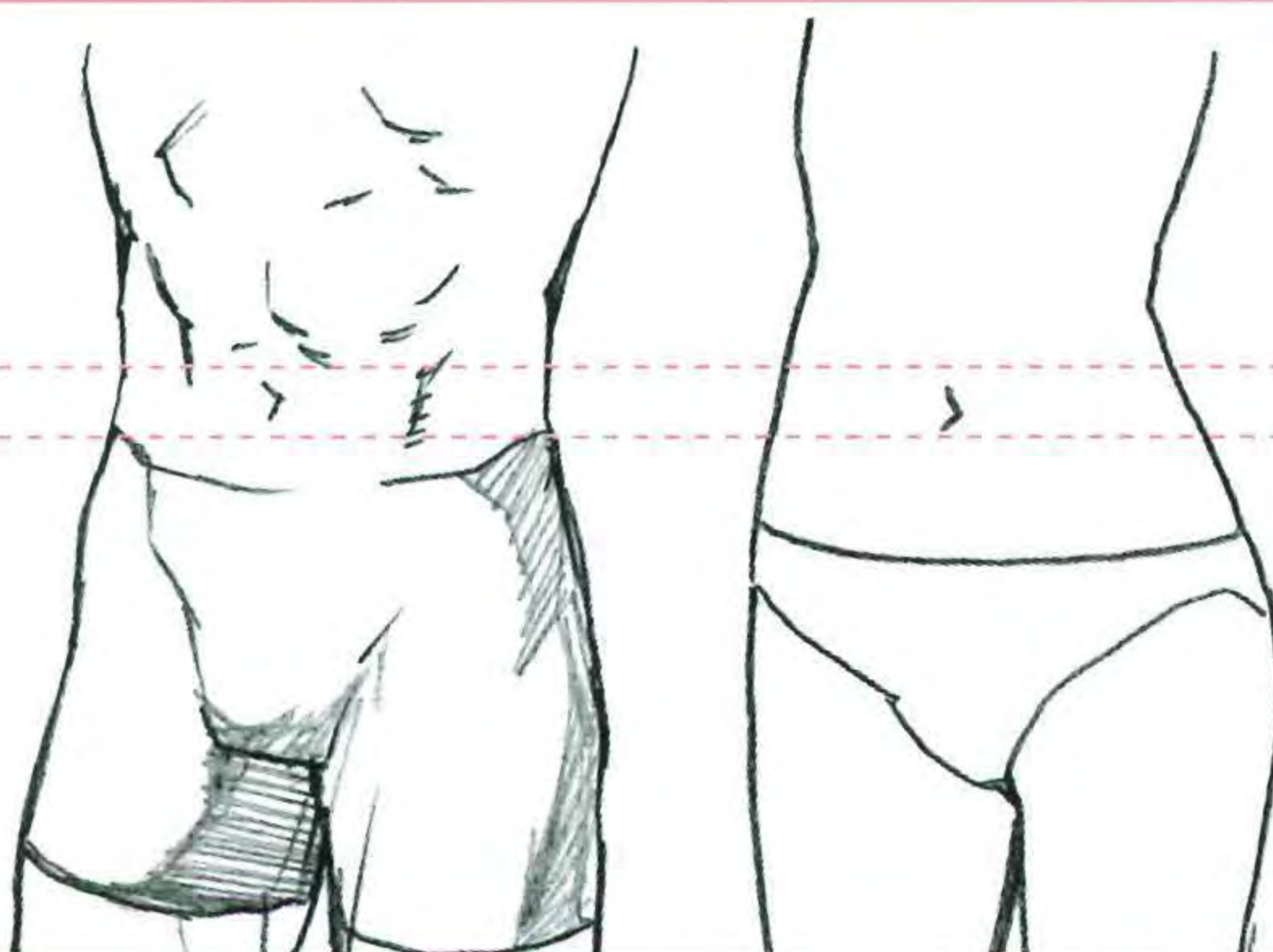
太ももの角度を断面図で捉える

右足を曲げる角度がわかりずらい場合は、太ももの断面図を意識して、立体感をとらえましょう。

後ろ

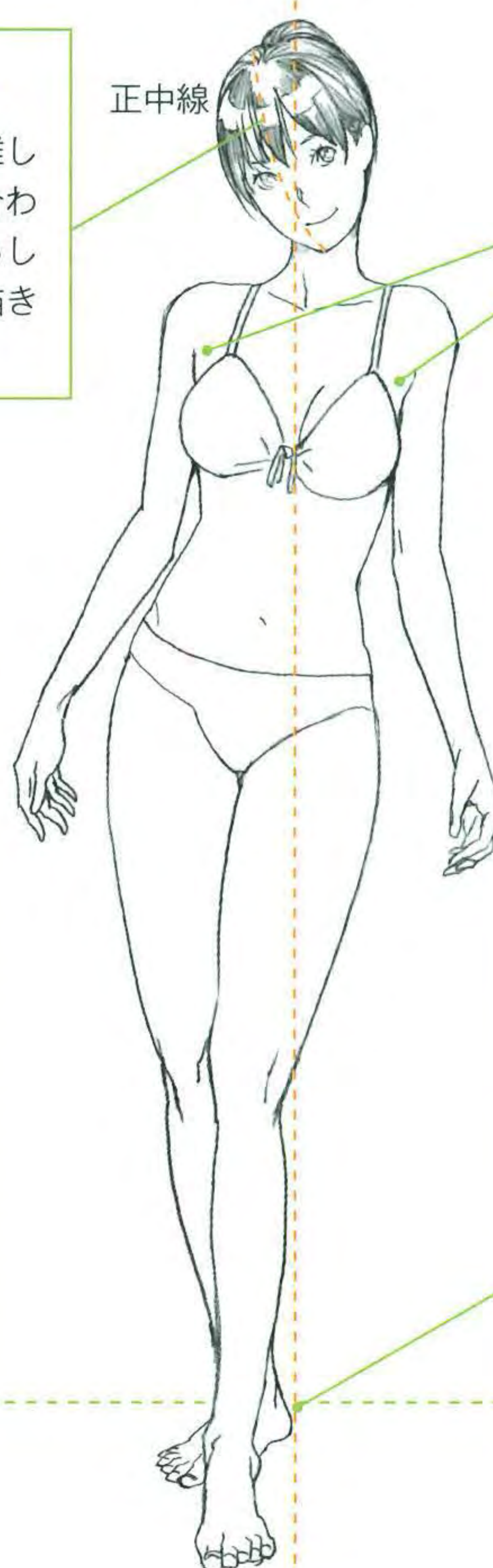
重心は頭の下を通って、左の足の裏にあることがわかります。

POINT

腰の重心が動く場合

片足を上げたときに腰の重心が動くと、バランスをとるために上げた方の足が逆方向へ動きます。

重心後ろ
重心の線
あごの下から出る首の線を意識する
あごの下から出ている首の線で斜め具合を表します。首の線があごの下のどこから出ているのか注意して描きましょう。
ひじの位置の目安
真横に腕を突き出したときのひじの位置は、アンダーバストくらいの高さを目安に描きましょう。
ZOOM
くびれを強調する
脇の下から腰にかけて、くの字のくびれを意識して女性らしさを強調しましょう。
重心をとる
この場合の重心は、後ろ足にあります。重心が安定するスタンスをとりましょう。
POINT
女性らしいくびれを描くコツ
男性を描くときよりも、少し上の位置にくびれを描くと、女性らしいくびれを強調できます。

壁によりかかる

壁と接する背中に多少の体重がかかっていますが、基本的に重心の位置は後ろ足にあります。作画の際は、足のスタンスを決めて描くようにしましょう。

重心正面

正中線を入れる

顔の傾きを描くのが難しい場合、顔の傾きに合わせ、中央から少しずらした正中線を入れると描きやすくなります。

胸のつけ根を描く

胸のつけ根は脇の下を通って腕のつけ根とつながっています。胸のつけ根を描き、女性らしいラインを描きましょう。

重心を決める

この場合の重心は後ろ足の位置にあります。重心のバランスがどのくらいになるのかを決めてから足を描くとよいでしょう。

重心の線

正中線

横

後ろ足の下に重心があることがわかります。重心の位置を把握しましょう。

斜め

両足の間に頭が収まっています。いろいろな角度から見ることで、重心の正確な位置を把握できます。

肩を動かす

肩は可動範囲が最も広い部位なので、さまざまな動きが可能です。
肩の筋肉は、腕や手の重みを支えるために発達しています。

肩を上げると、鎖骨も連動して斜めになります。

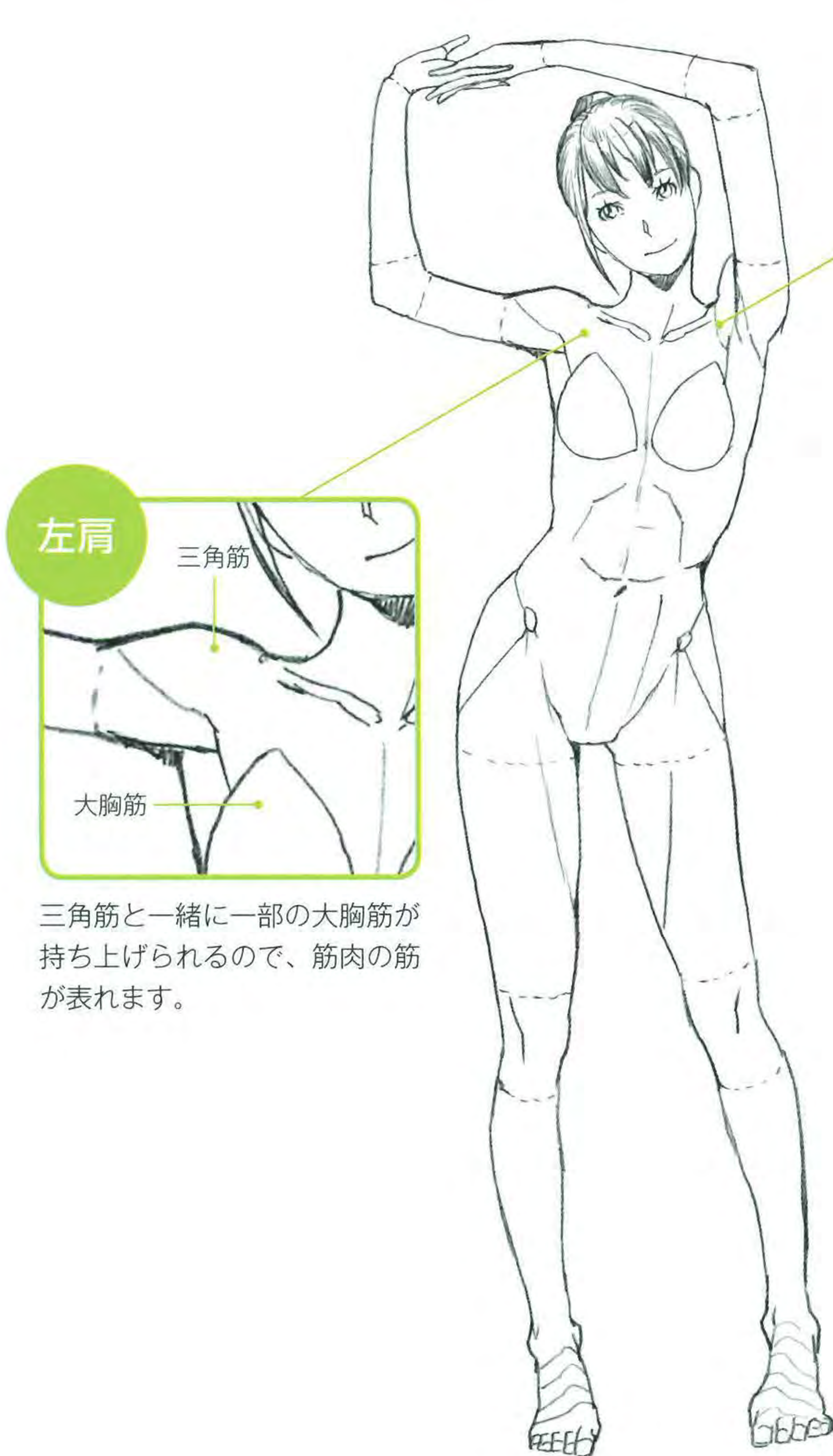
肩と一緒に胸部全体が上に伸びて胸の形は楕円形になります。

三角筋は肩を上下させることによって動きます。

肩が動くと肩甲骨も動きます。肩甲骨は鎖骨と連動して動きます。

マンガにするときのポイント

- 肩を動かすと鎖骨も連動する
- 筋肉の盛り上がる部分と凹む部分を意識する
- 両腕を上げると、肩甲骨はハの字状になる
- 腕を上に伸ばすと胸部も一緒に伸びる

腕を上げると鎖骨がくっきりと浮き出ます。鎖骨は強調して描きましょう。

三角筋と一緒に一部の大胸筋が持ち上げられるので、筋肉の筋が表れます。

三角筋の盛り上がる部分と凹む部分を強調して描くと、肉感や筋肉の質感が出ます。

両腕を上げるにつれて肩甲骨は背骨から離れ、さらに八の字状になります。

片手を上げる

片手を上げることによって、肩周りの動きや、左右の胸部の形が変わります。
片手を上げている方の肩の動きをよく見て描きましょう。

正面

ZOOM

あばら骨と腹筋の描き込み

片手を上げると胸部の皮や筋肉が引っ張られて伸びるので、あばら骨や腹筋が浮き出ます。あばら骨を描き込むと痩せ型、腹筋を描き込むと筋肉質な女性を表します。

肩の筋肉を表す

腕を上げている方の肩の筋肉は、小さな丸い盛り上がりで表します。

鎖骨はつけ根から動く

片手を上げる際、鎖骨はつけ根から動き、斜めになります。

胸が上に引っ張られる

片腕を上げている方の胸は、上に引っ張られて楕円形になります。

横

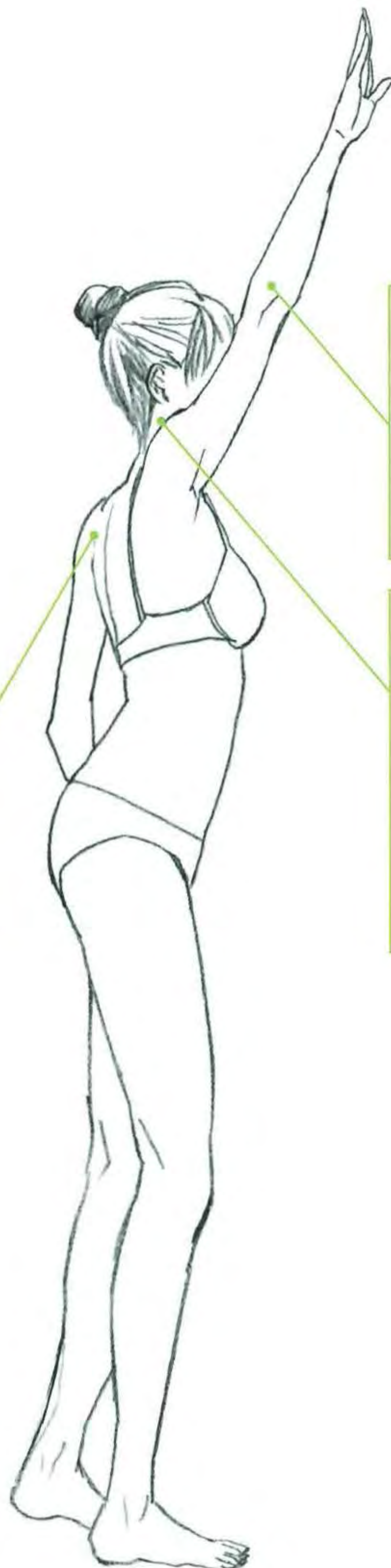
ひじの位置をとる

ひじの位置は、大体頭の位置と同じになります。ひじの位置をとりながら作画しましょう。

顔と首はほとんど見えない

顔の横に手をもってくる場合、横からは手に隠れて顔が見えません。首も肩に隠れてほとんど見えません。

肩甲骨の動き

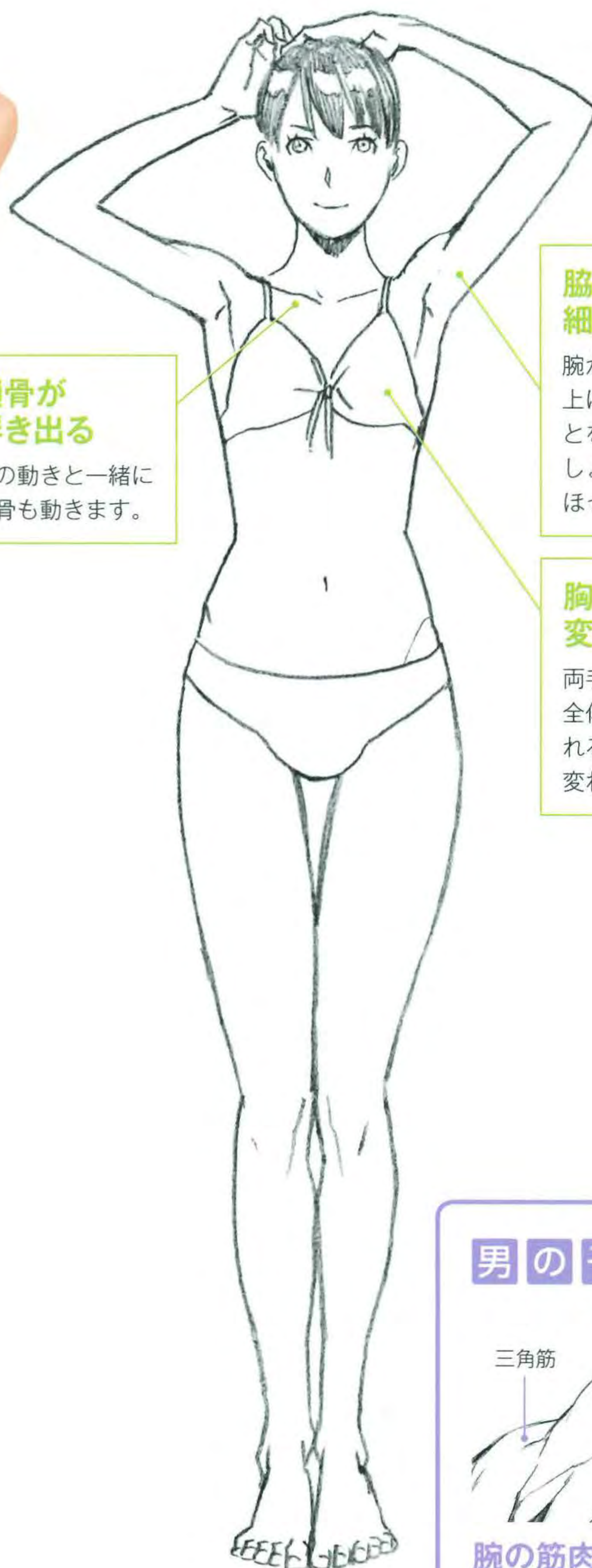
片手をあげる肩甲骨も一緒に動きます。肩甲骨の線を描き、動いている様子を表しましょう。

後ろ

手をあげている方の肩の筋肉と肩甲骨が強調され、肩の筋肉は丸く盛り上がります。肩甲骨はハの字状に描きましょう。

アオリ フカン

アオリは足下を大きく、上の手を小さく描き、フカンは下の手と足下を小さく描くと、メリハリがついて迫力が出ます。

両手を上げる

両手を上げると両肩が動きます。肩が動くことによって、鎖骨や肩甲骨も動きます。
肩の位置と各部位の変化を正確にとらえましょう。

後ろ

両肩の くぼみを描く

両肩を上げる際に生じる肩のくぼみを強調することで立体感を表します。

肩甲骨が くっきり浮き出る

両肩を上げると、肩甲骨はくっきりと浮き出ます。肩甲骨が隆起している部分にハの字状のラインを描きます。

背骨の ラインを描き込む

肩甲骨を寄せると、背骨は軽く反ります。それを表現する肩からヒップまでつながる背骨のラインを描き込みましょう。

横

ZOOM

通常よりも背骨は S字状にカーブする

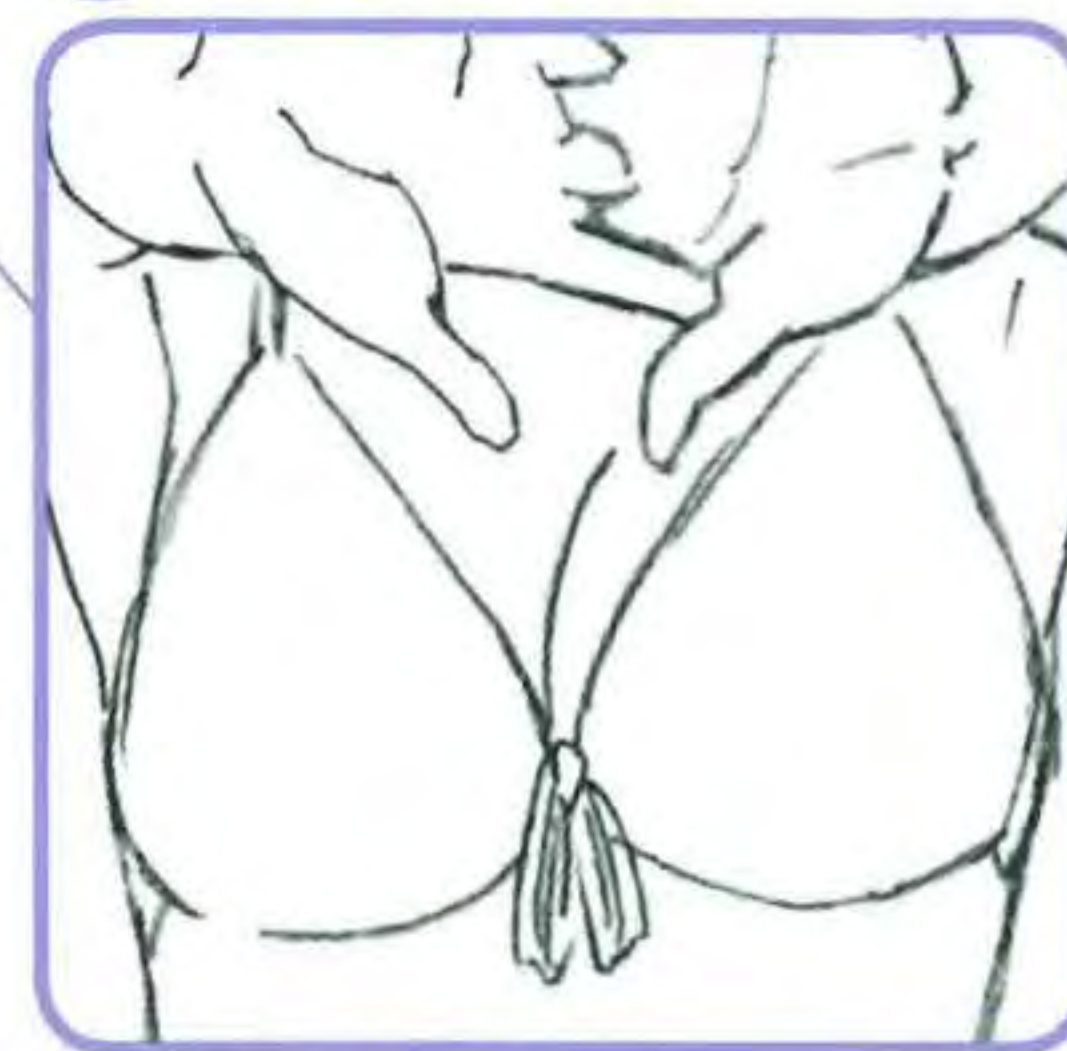
両肩を上げると背骨が後ろに反り、背骨は通常よりもS字状にカーブします。また、胸が上に向くことにより、自然とあごは少し引いた形になります。

両手を伸ばす

両手を前に伸ばすと、肩も一緒に前に動きます。
女性の場合は、やわらかさを強調するため、肩の筋肉はあまり描きこみません。

横

アウトラインの変化

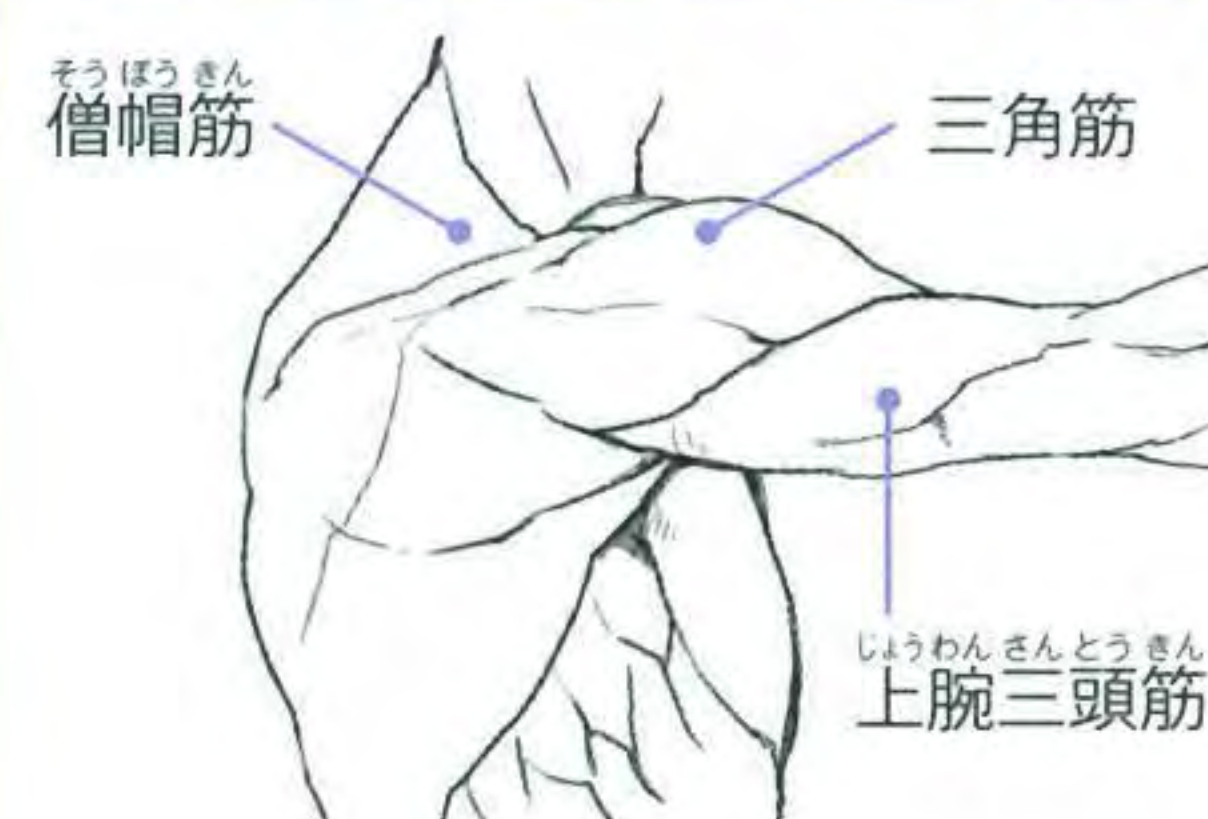
腕を内側にねじることにより、アウトラインが変化します。ひじから手首までが均等に細くなります。

曲線的な足のライン

ヒップ下から足首までのアウトラインは曲線的に描きます。

腕の位置を確認する

手を下ろした状態の手の位置から曲線のアタリをとり、腕の位置を確認しながら描きましょう。

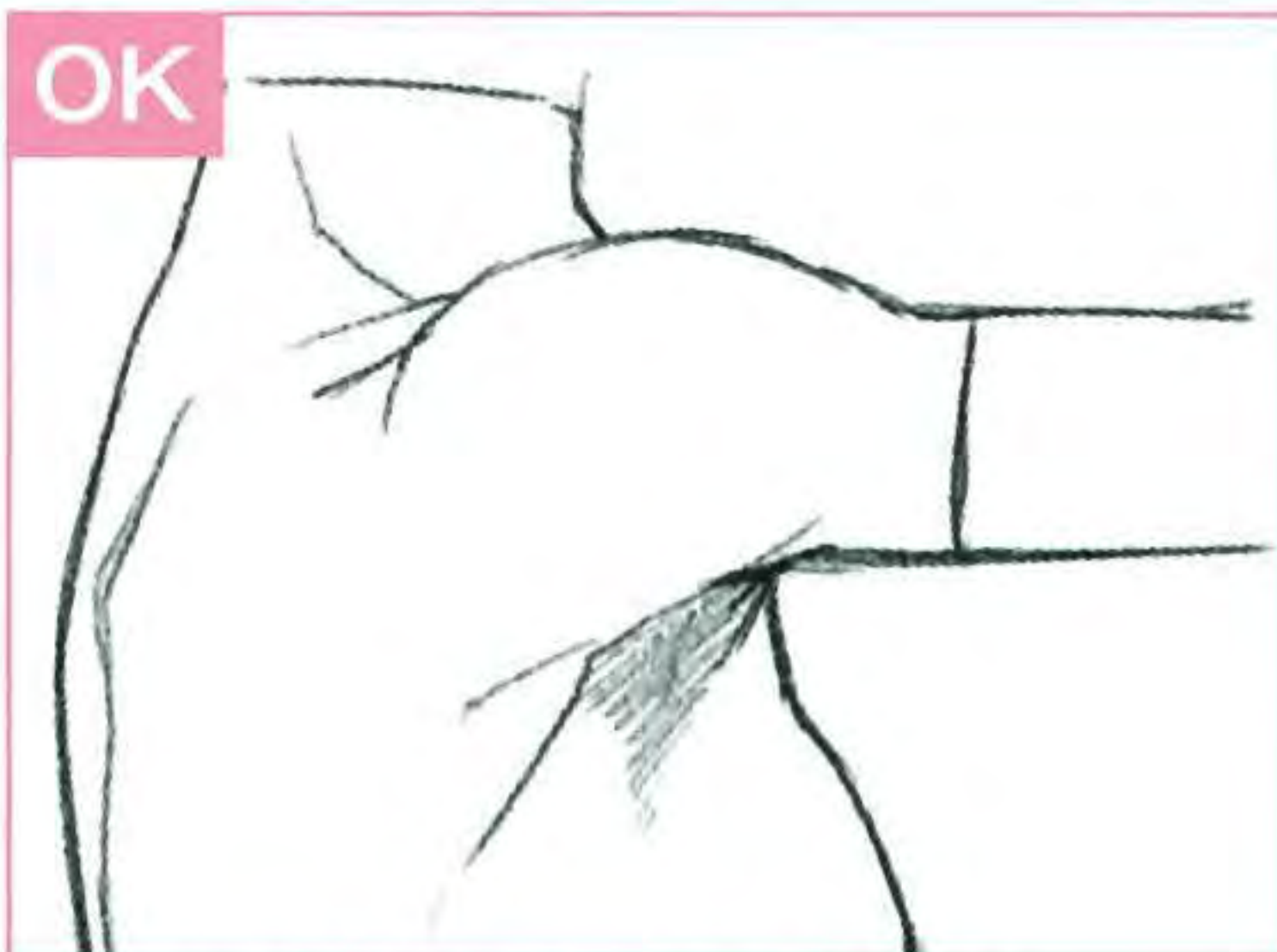
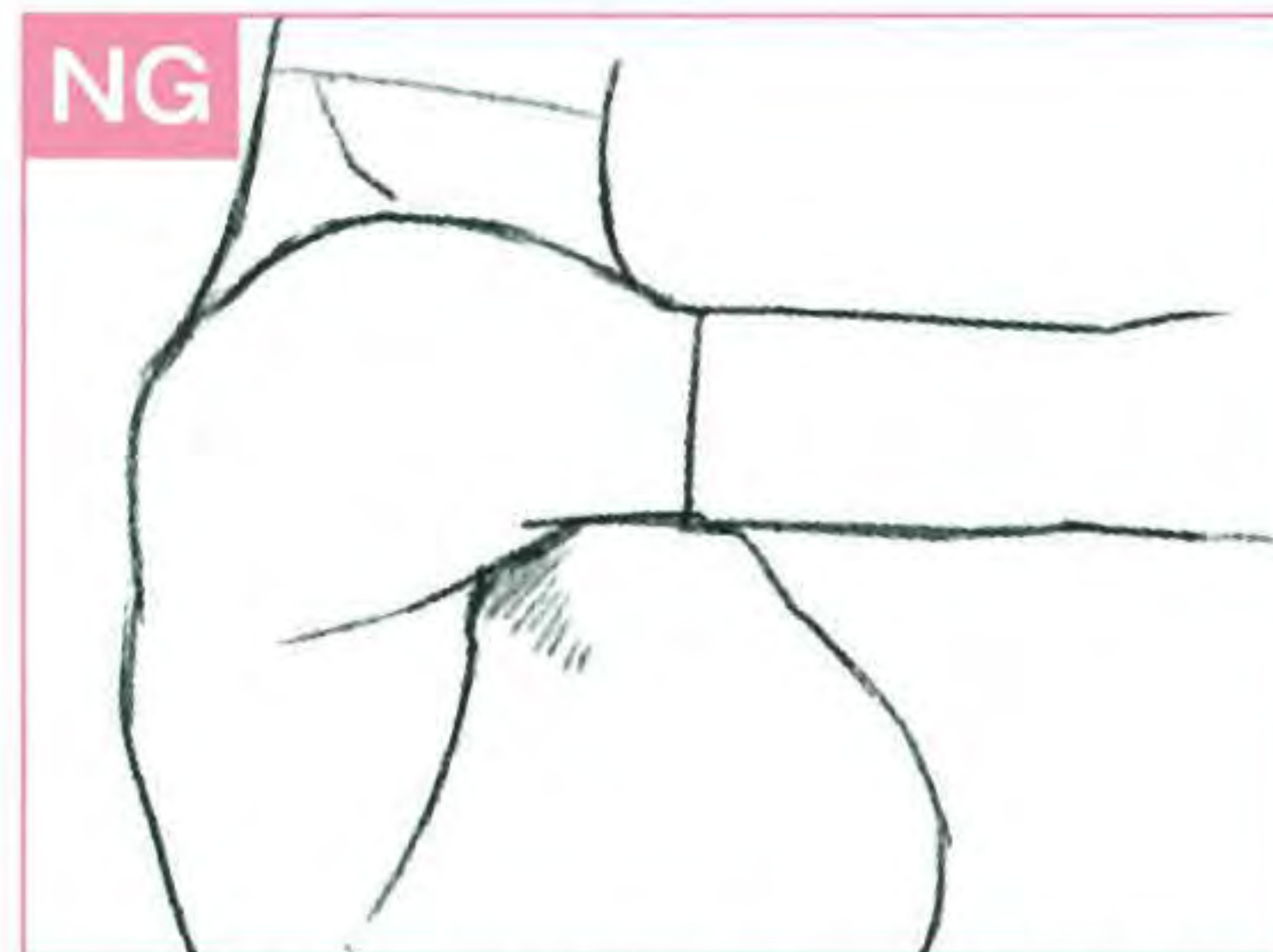
男の子の場合

僧帽筋(そうぼうきん)
三角筋
上腕三頭筋(じょうわんさんとうきん)

筋肉の盛り上がり

男性の場合は、肩や腕の筋肉の盛り上がりを描き込むことで力強さやたくましさを表せます。

POINT

腕を前に伸ばしたときの肩の動き

腕を前に伸ばすと、肩も腕と同じように前に動きます。作画する際は、肩の位置に気をつけましょう。肩は小さな丸い盛り上がりで表します。

腕を前に伸ばすと、肩も前に動きます。

腕と連動して動くはずの肩が動いていません。

座る

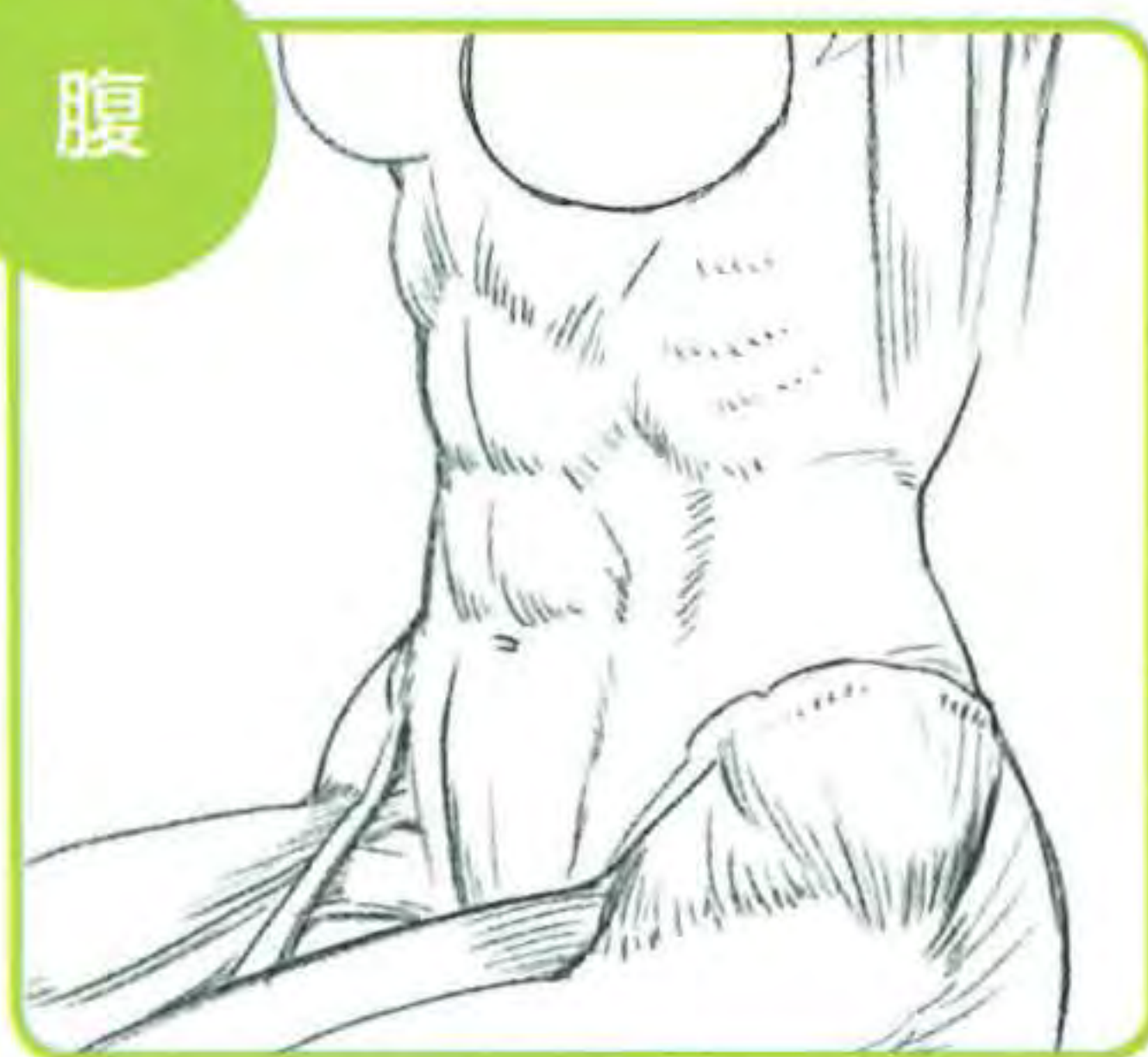
座る姿勢で重要なのは腰から背筋をまっすぐに伸ばし、太ももから膝下にかけての足の長さのバランス。座る姿勢は全体のバランスが崩れがちになるので気をつけましょう。

腹筋に力を入れることで背筋をまっすぐ伸ばしています。

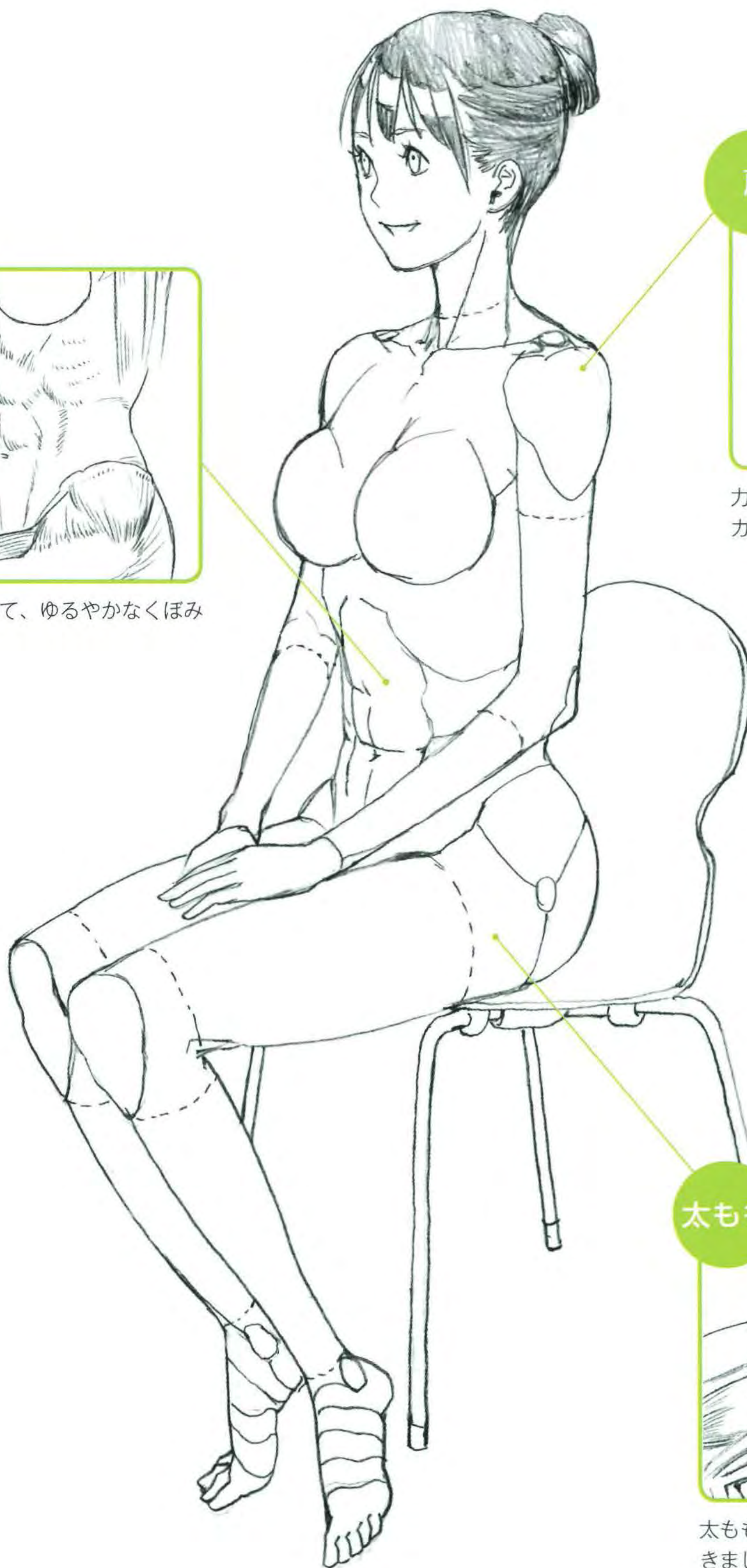
力まずにリラックスしている肩は、なだらかなカーブを描きます。

座面に接するヒップと太もも部分は体重がかかってつぶれた状態になります。

マンガにするときのポイント

- ひざ下と太もものバランスに気をつける
- 肩やひざなどの節はなだらかなカーブを描く
- 顔、上半身、下半身は同じ角度にする
- お腹はややへこませまる

へそを中心として、ゆるやかなくぼみが表れます。

力が入っていない肩は、角度の大きなカーブになります。

太ももは、曲線的なアウトラインを描きましょう。

イスに座る

いろいろなシチュエーションで登場する重要な構図です。座り方の違いで女性らしさや
男性らしさが出ます。足を描くときは、座面に接している太ももの裏のふくらみに注意しましょう。

正面

曲線的なラインを描く

イスの座面に接している太もも部分がふくらみます。曲線的な丸いラインを描きます。

X脚のラインを描く

両ひざがくっつくため、X脚のようなアウトラインを描きましょう。

後ろ

背骨と肩甲骨を強調する

背もたれがないイスに座る場合は、背筋を伸ばし、上体を軽く反らせるため、背骨と肩甲骨が通常より浮き出ます。肩甲骨はハの字状、背骨は垂直の線で表します。

ZOOM

ヒップの形は四角形に

立っているときに丸いヒップは、イスの座面に接してつぶれると四角くなります。

横

S字ラインを描く

上体が伸びているので、背筋にS字ラインを描きます。

左腕は見えない

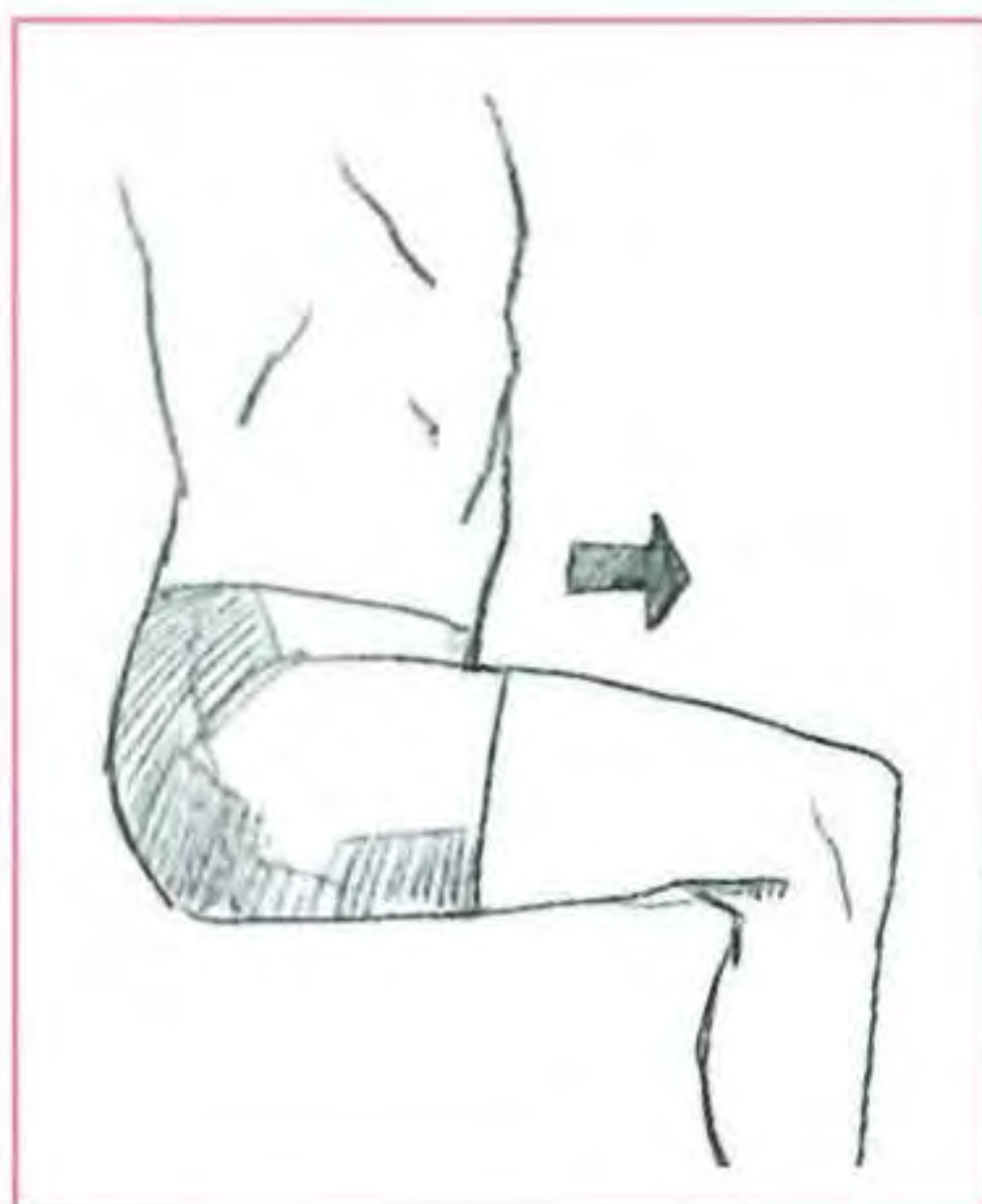
横の場合、左腕は右腕にかぶさっていて完全に見えません。

女性らしい足の描き方

やわらかな曲線で太ももとふくらはぎのアウトライン、細い足首を描きます。女性らしい足のラインを意識しましょう

POINT

上体の角度が変わる場合

上体の角度が変わると、イスの座面に接する部位も一緒に変わります。上体の角度がわかりにくい場合は、矢印を描くとよいでしょう。

正面

上体が前に向いているときは、ヒップのふくらみ部分が座面に接します。

斜め上

背中を丸めると腰は上を向き、ヒップの上の部分が座面に接します。

斜め下

上体をかがめると腰は下を向き、ヒップの下部と太ももが座面に接します。

さまざまな座り方

足を組んで脚線美を見せたり、背もたれに寄りかかったり……。座り方のバリエーションはさまざまです。登場人物を魅力的に見せたいときに効果的に使うとよいでしょう。

足を組む

太もものふくらみを描く

ヒップは体重がかかってつぶれた状態になり、座面から外れた太ももには余った肉がたまるため、太もも部分は丸く描きます。

自然と足先が伸びる

靴をはかない限り、組んだ方の足先は自然と伸びます。足の甲を長く描きましょう。

横

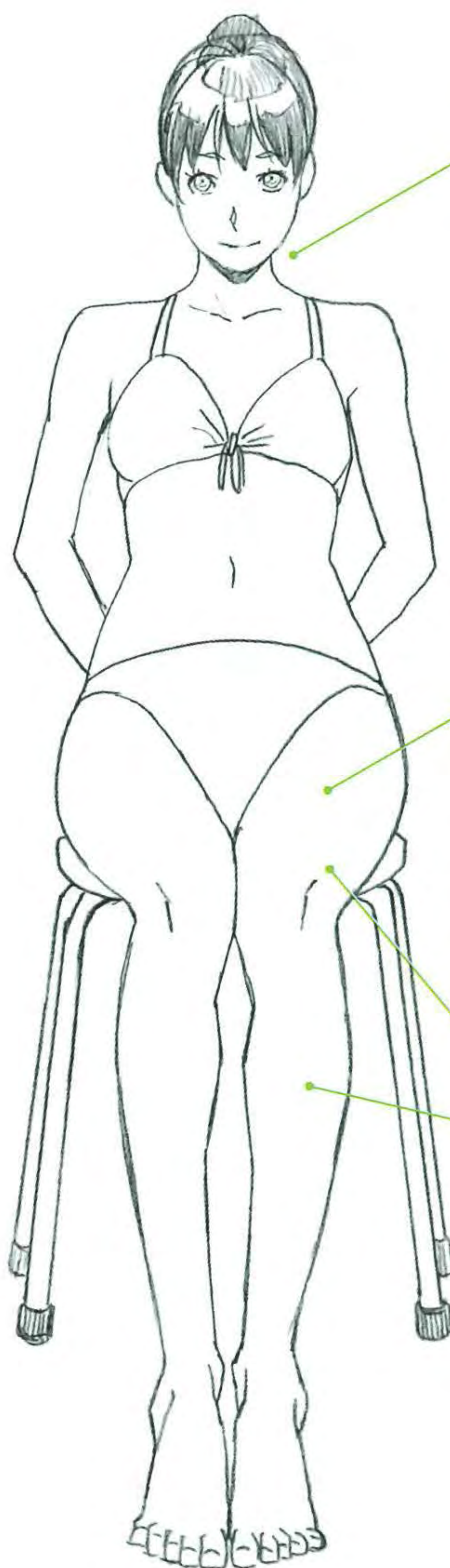
足を組むことによって脚線美が強調されます。太ももやふくらはぎに曲線的な丸みをつけて女性らしさを表します。

POINT

フカンから見る場合

足を組んだ状態をフカンから見ると、両足は弓なりに曲がっているかのように中央に向かい、ひざ同士はクロスします。

背もたれに寄りかかる

あごを引く
背もたれに上半身をくっつけると、自然とあごを引く形になります。首の長さを短く描きましょう。

太ももの上部のふくらみ
腰をずらして太ももとヒップに全体重をかけているので、太ももの上部がつぶされてふくらみます。

太ももは短く、ふくらはぎは長く
アオリ目線の構図なので太ももは短く、目線に近いふくらはぎは長く描きましょう。

男の子の場合

両足を開いて座る
男性の場合、一般的に両足を開いた楽な姿勢で座ります。開いた足の幅や上体の角度をよく見て描きましょう。腕の筋肉の盛り上がりや腹筋を描いて男性らしさを表しましょう。

足幅は、肩幅と同じくらいの幅で描くとよいでしょう。

両手がひざの上に置かれているため、上体は前傾になります。

地面に座る

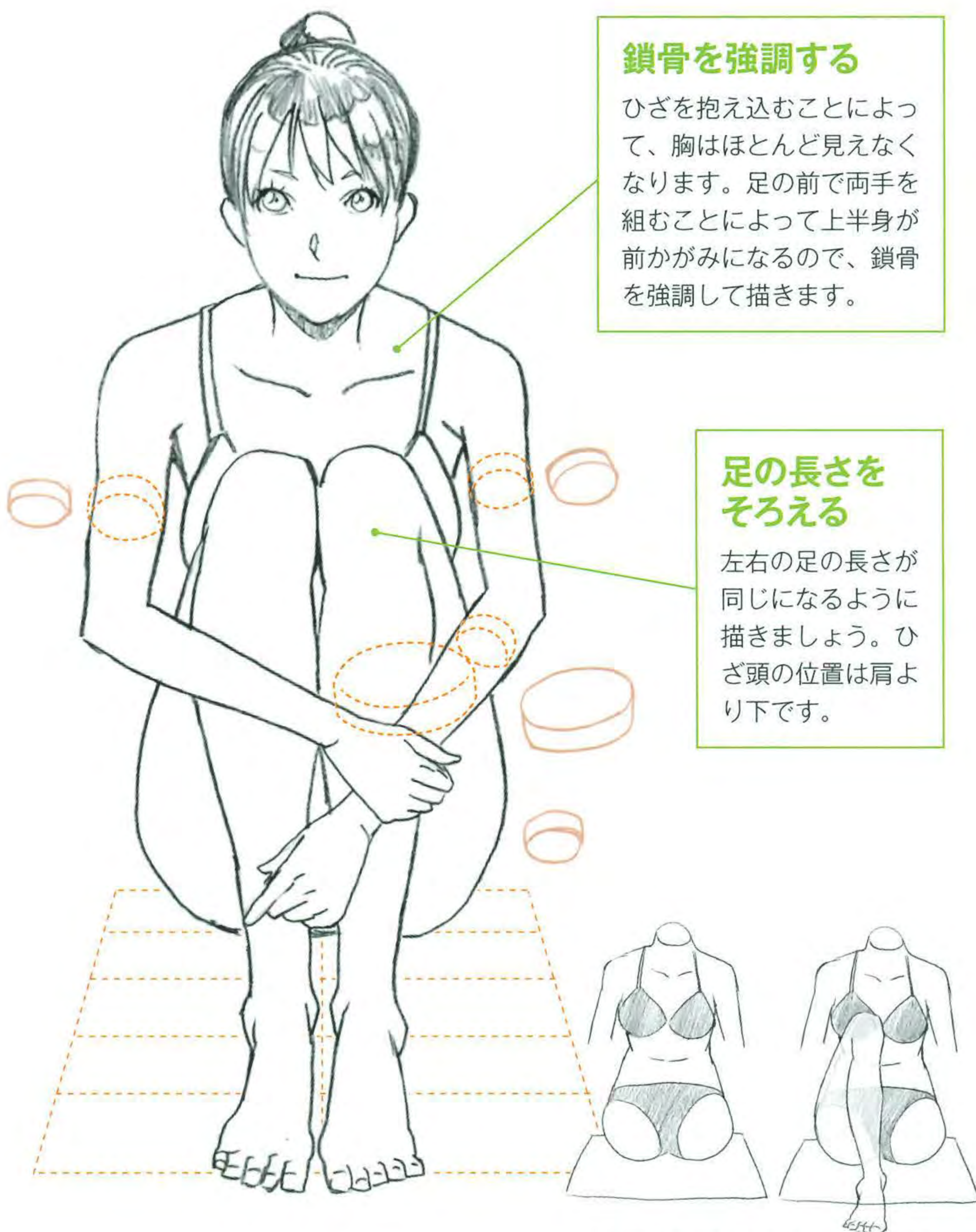
「地面に座る」体を描く際に重要なのは、胴体と足の長さのバランスです。
地面に接している部位のふくらみに気をつけて作画しましょう。

ひざを抱える正面

鎖骨を強調する

ひざを抱え込むことによって、胸はほとんど見えなくなります。足の前で両手を組むことによって上半身が前かがみになるので、鎖骨を強調して描きます。

足の長さをそろえる

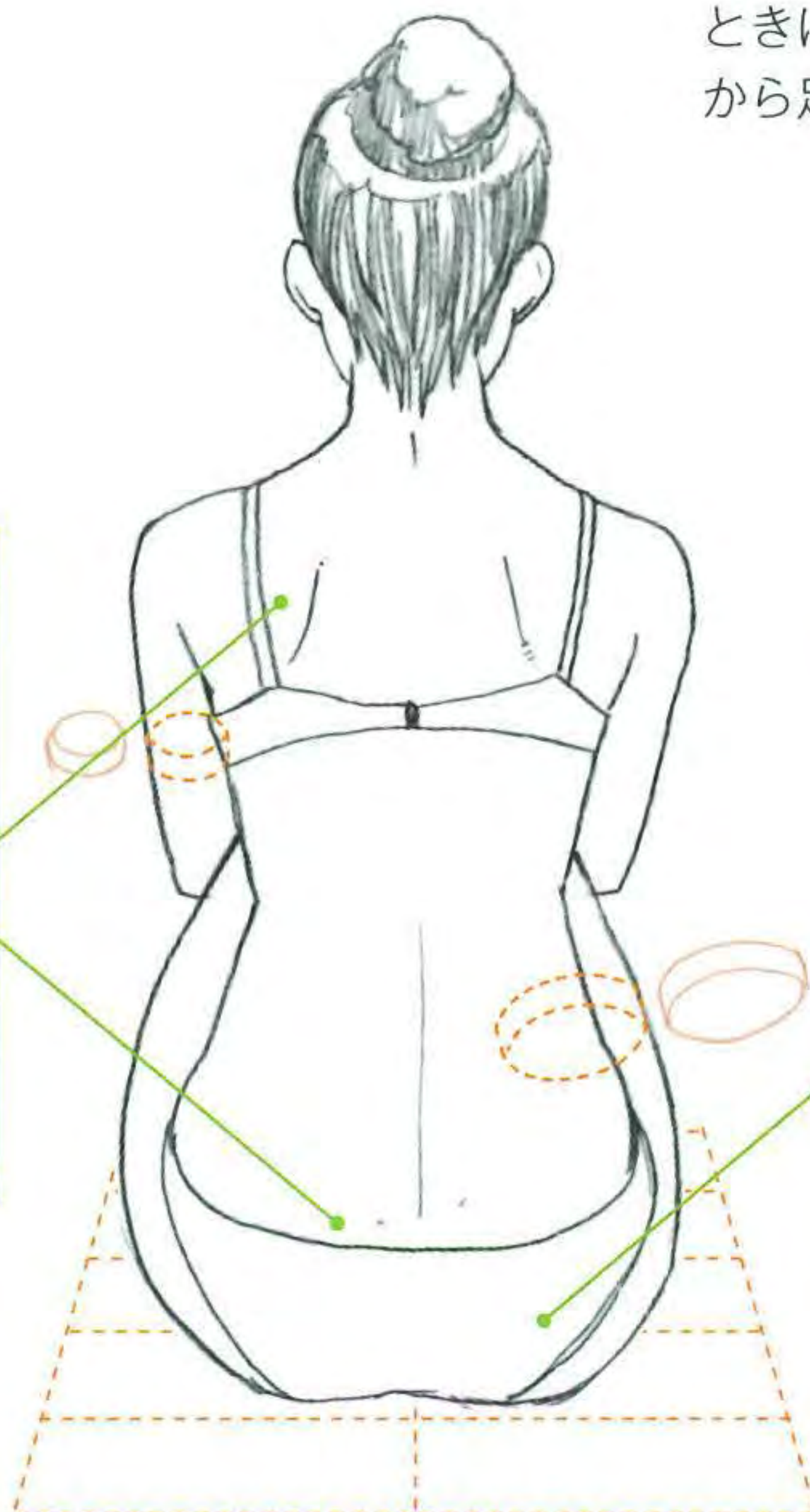
左右の足の長さが同じになるように描きましょう。ひざ頭の位置は肩より下です。

曲げた足の位置がわかりにくいときは、胴体のアタリを描いてから足を描いてみましょう。

後ろ

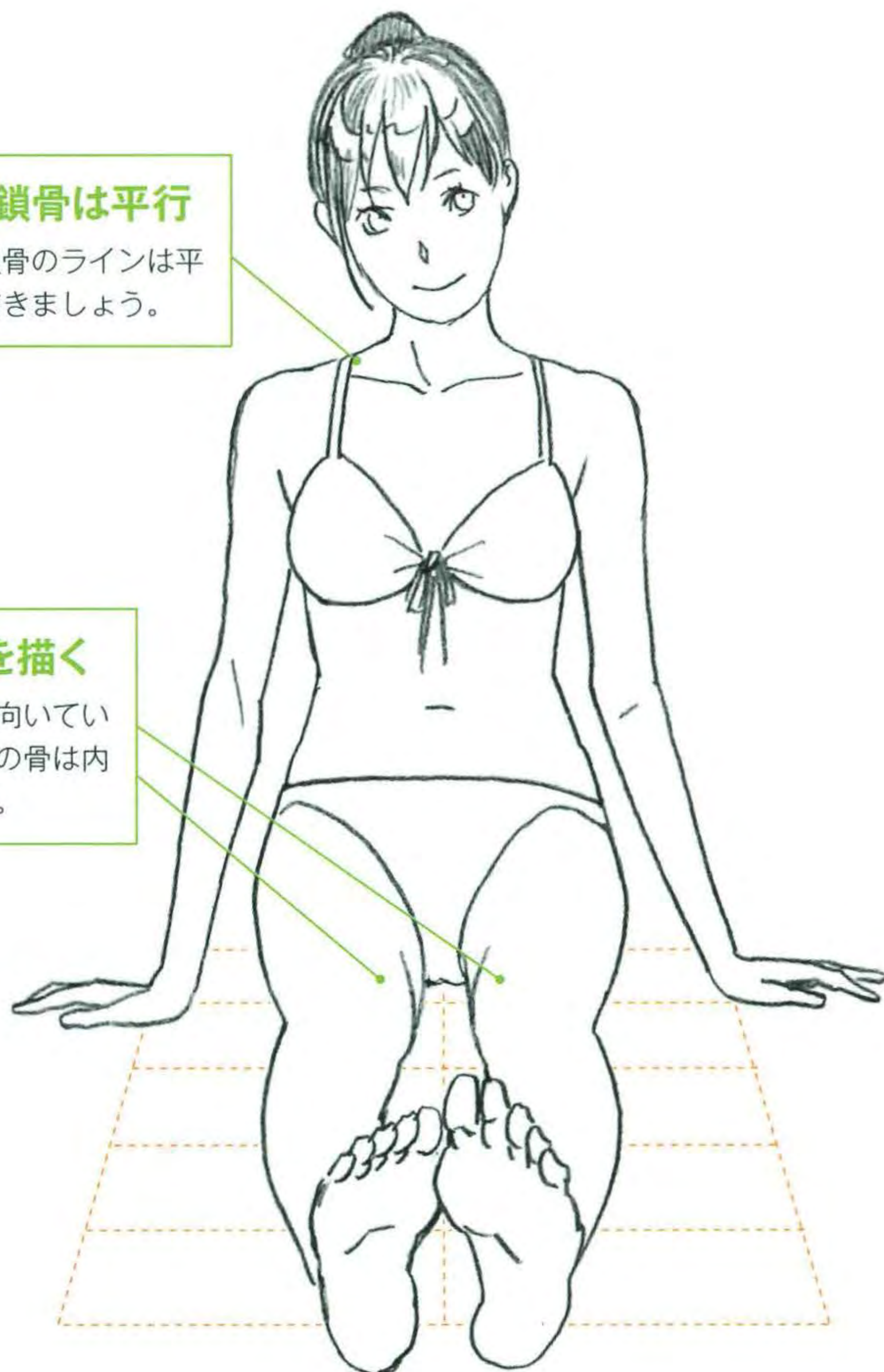
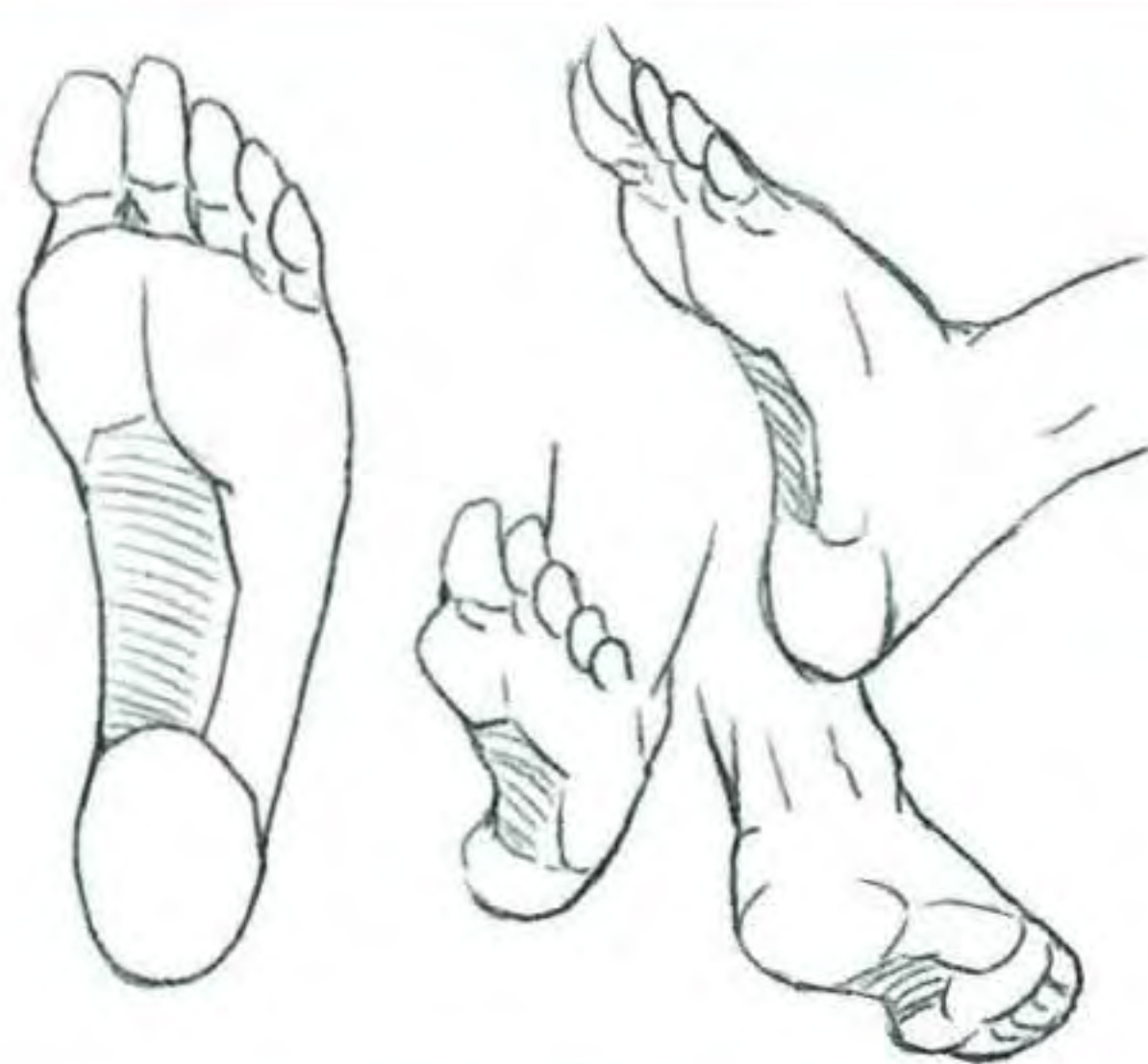
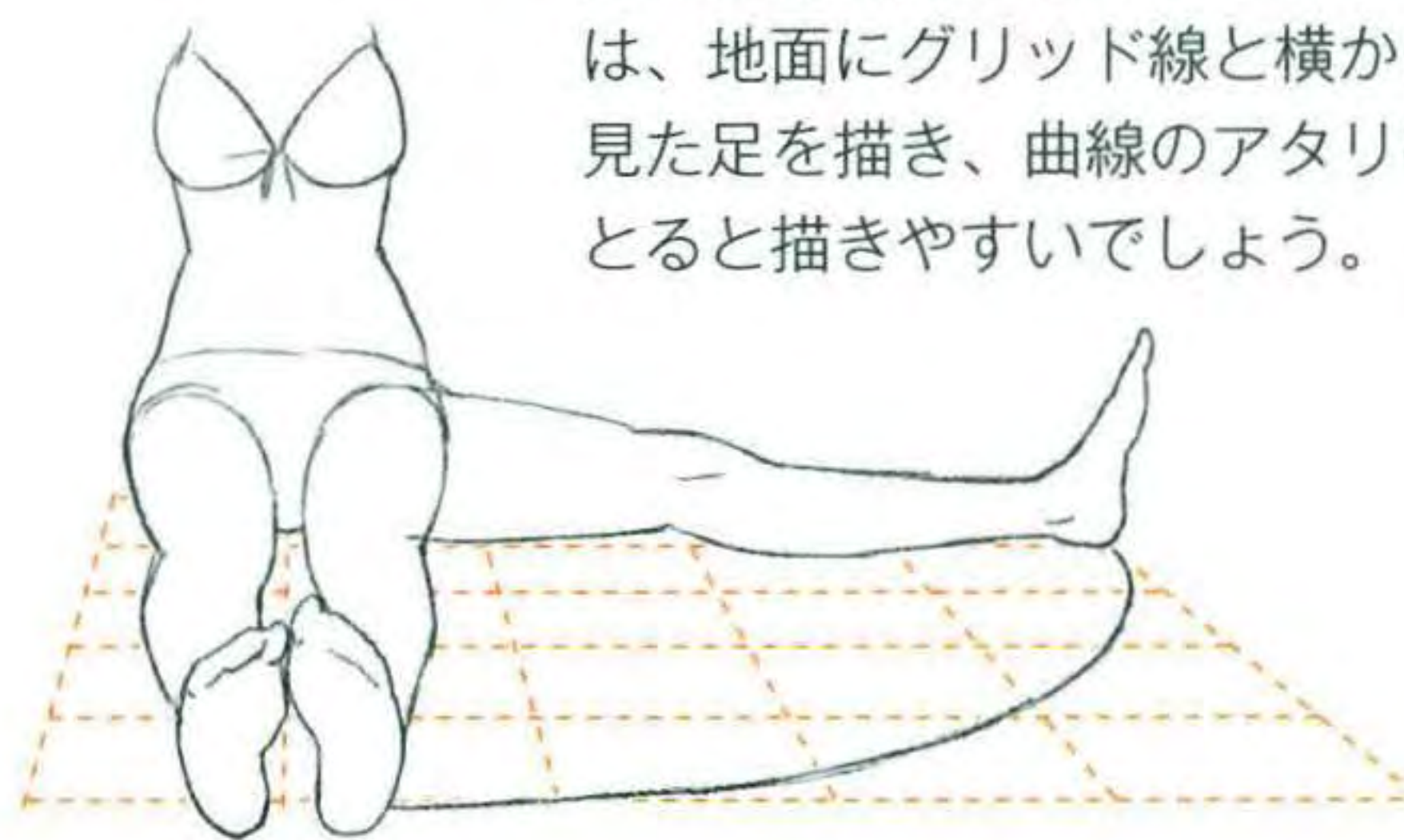
ハの字と逆ハの字を描く

肩甲骨のラインにはハの字、腰骨と肩甲骨を結ぶラインには逆ハの字を描き込むことで、女性らしさを強調できます。

ヒップが丸く広がる

接地面につぶされてヒップが丸く広がります。太ももからひざは、ウエストの位置を目安に描きましょう。

足を投げ出す正面

肩と鎖骨は平行
肩と鎖骨のラインは平行に描きましょう。

ひざの骨を描く
両足が内側に向いているので、ひざの骨は内側に描きます。

POINT
足の裏の描き方
足の裏は、ブロックに分けて描きます。土ふまずのへこみが大きいので、へこみを意識しましょう。

足の短縮加減がわからないときは、地面にグリッド線と横から見た足を描き、曲線のアタリをとると描きやすいでしょう。

男の子の場合
足を開いてしゃがむ
男性的なポーズなので、たくましい腹筋や肩幅の広さを特に強調するとよいでしょう。

上体のバランスをとるために胸筋を使っています。

肩甲骨（けんこうこつ）や広背筋（こうはいきん）などの背中の筋肉を描き込みましょう。

正座
正面

両手の指をそろえて重ねる

両手の指をそろえて重ね、太ももの上に置くと、女性らしさを出せます。

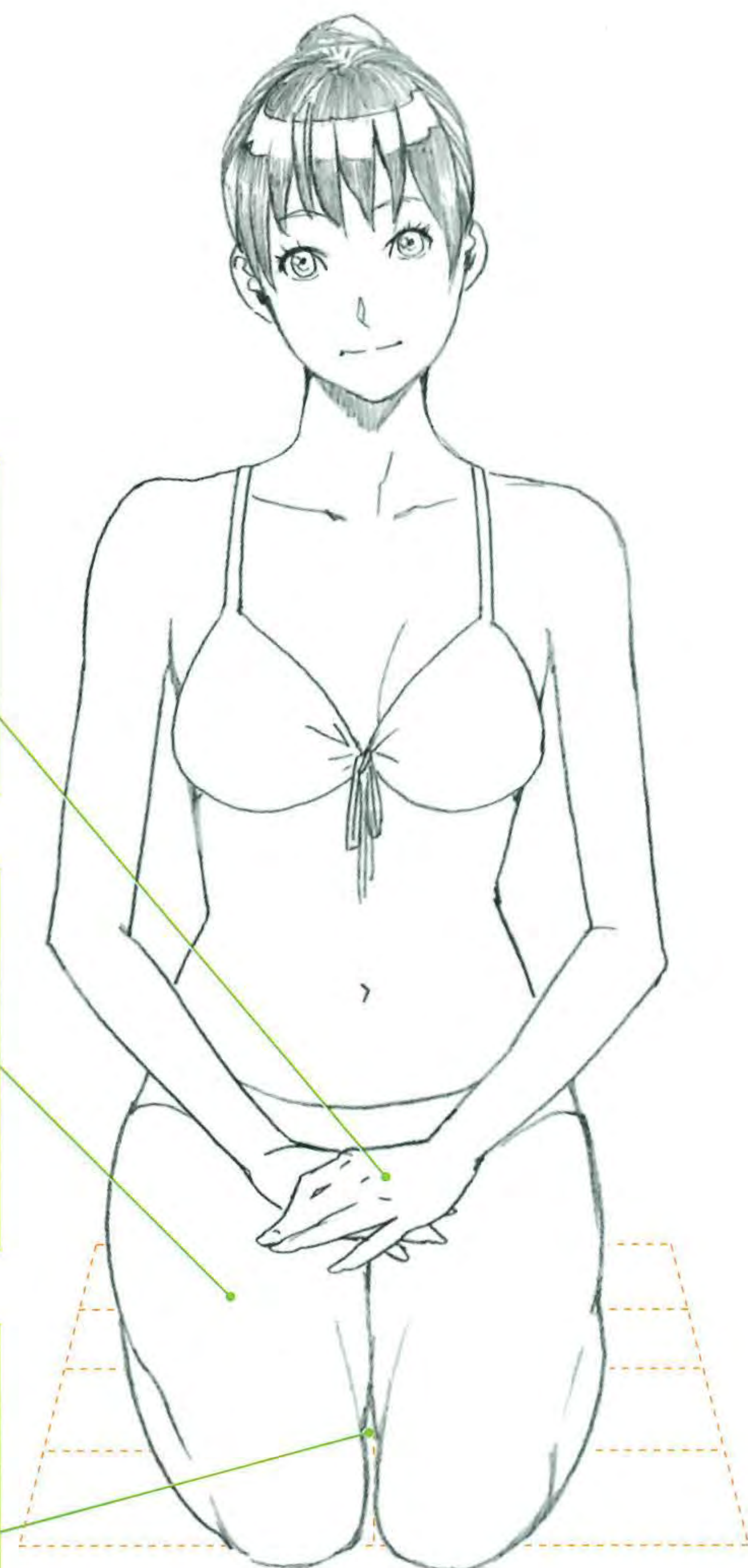
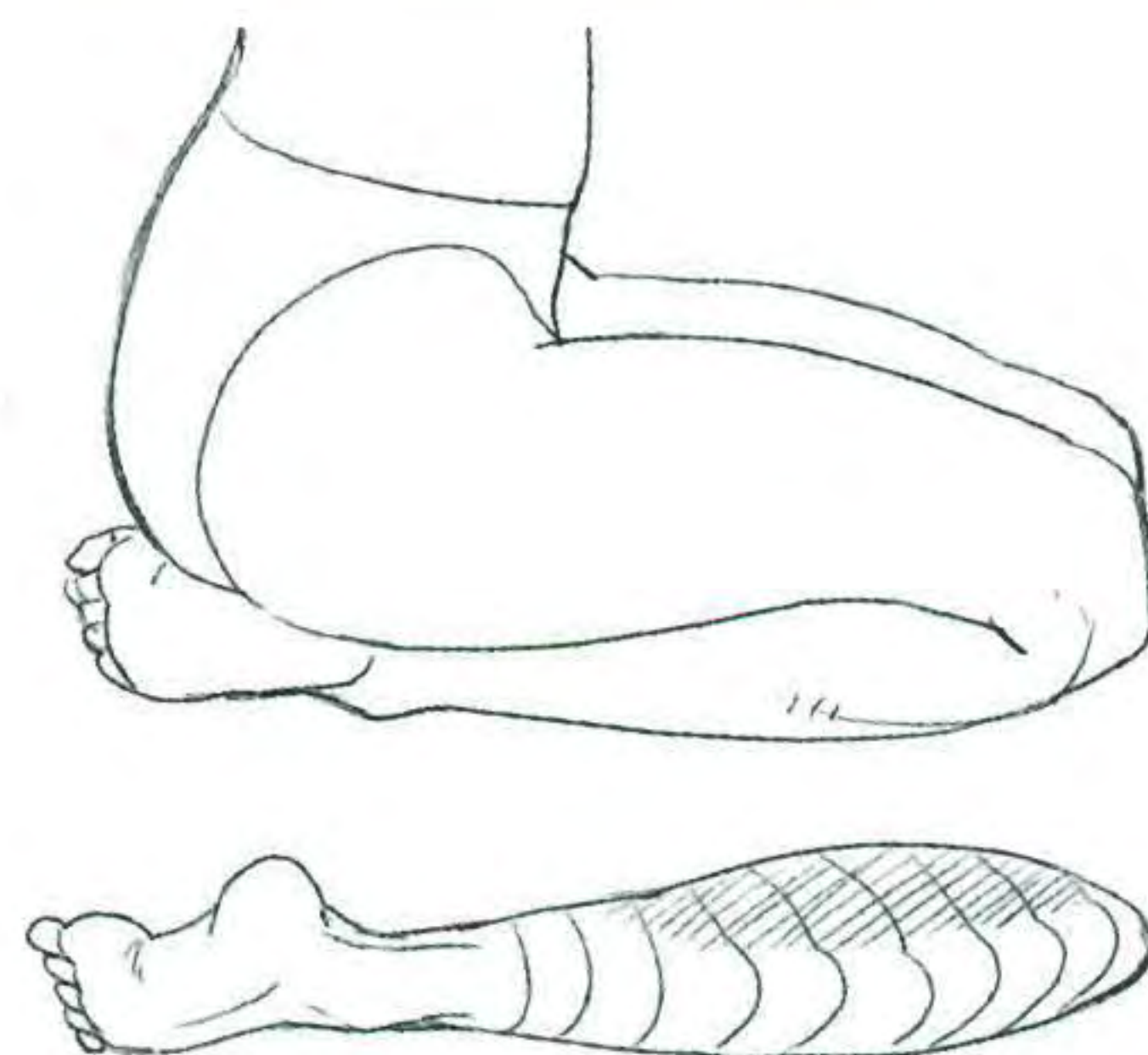
太もものふくらみを描く

正座をすると、太ももは左右に広がり、上部が隆起します。ふくらんだ部分を意識して描きましょう。

ひざの間にすきまができる

太もものふくらみによって、ひざの間には隙間ができます。影を入れてもよいでしょう。

横

太ももから足首にかけての曲線やふくらみ具合に注意して作画しましょう。

POINT

横につぶれるふくらはぎ

ひざを限界まで曲げるとふくらはぎは太ももとぶつかり、横につぶれます。太ももとの重なりを意識して描きましょう。

さまざまな座り方

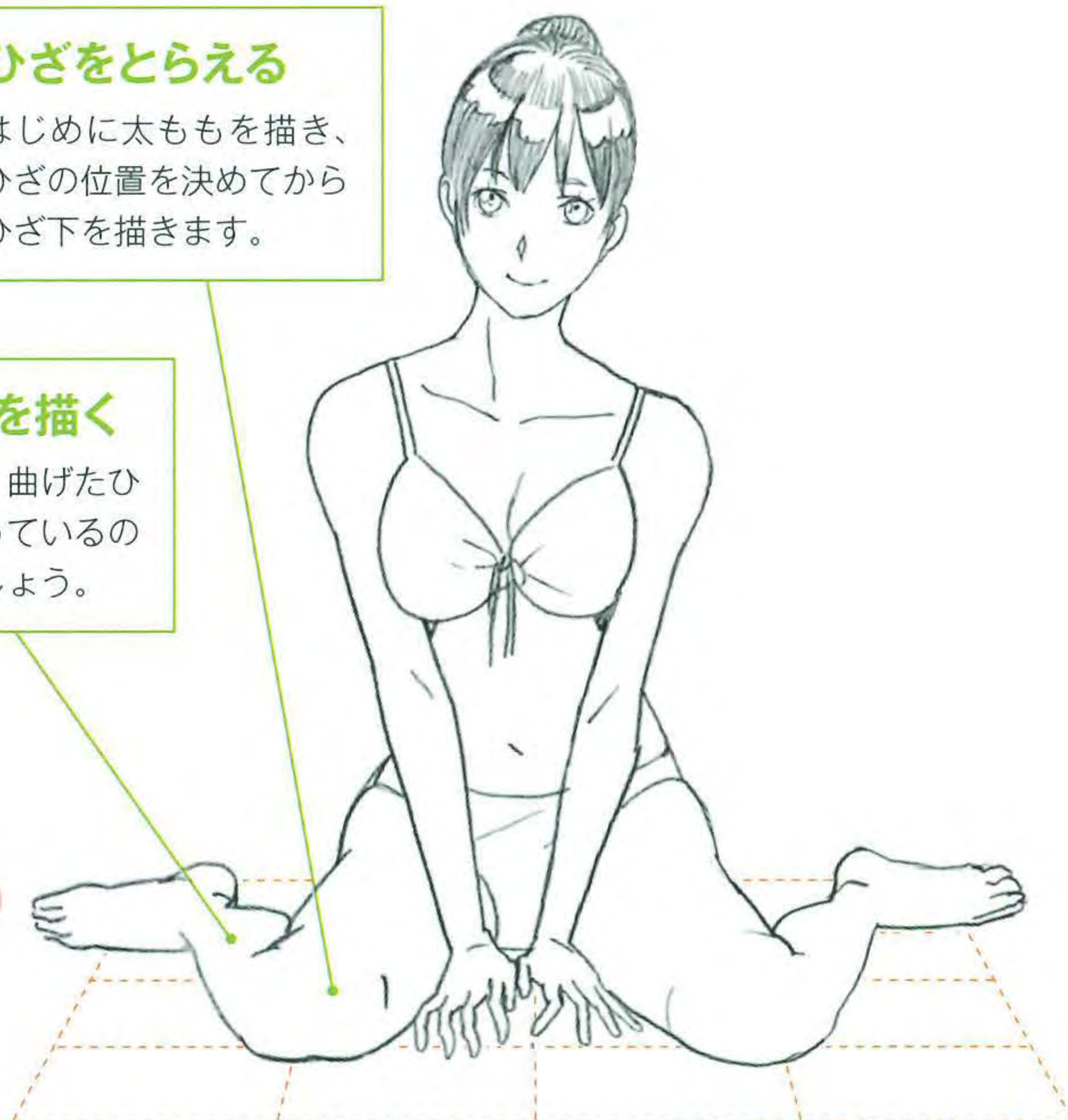
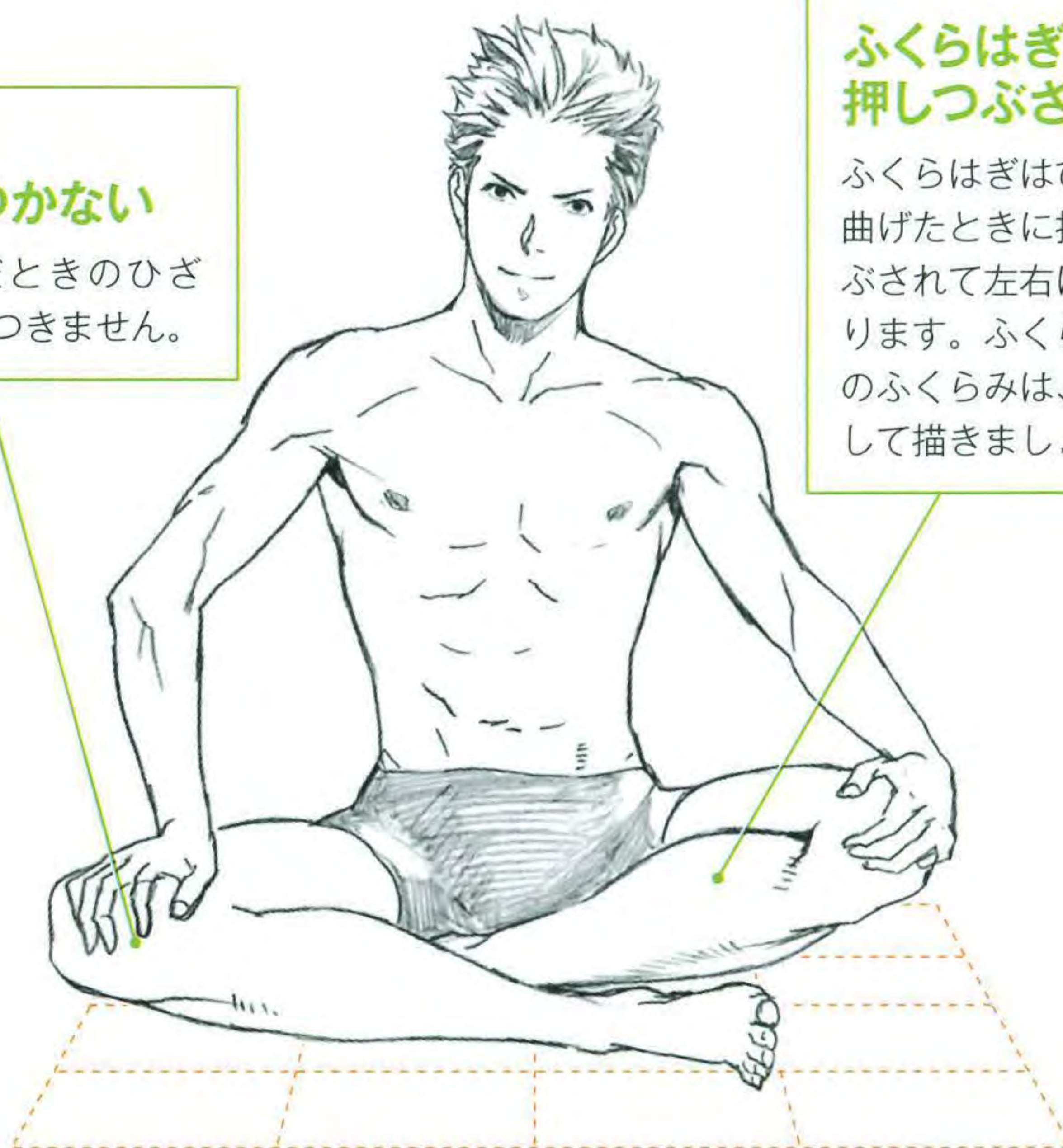
シチュエーションに沿って、座り方を工夫しましょう。足を崩すポーズは女性のかわいらしさ、あぐらは男性らしさを表現できます。

足を崩す

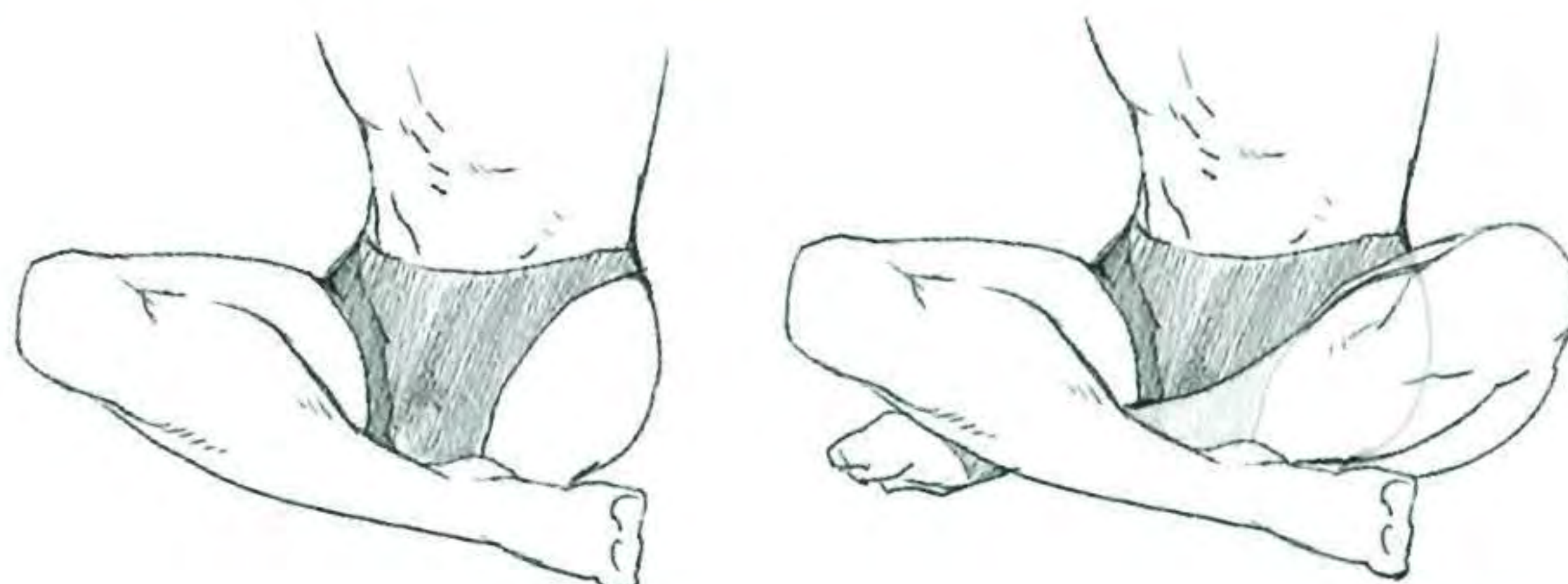
ひざをとらえる

はじめに太ももを描き、ひざの位置を決めてからひざ下を描きます。

ふくらはぎを描く

ふくらはぎは、曲げたひざの下に重なっているので短く描きましょう。

POINT

あぐらのアタリのとり方

あぐらの形がとりづらいときは、はじめに下にくる方の足のアタリをとり、それに乗せるようにもう一方の足のアタリをとって全体の調整をしましょう。

寝る

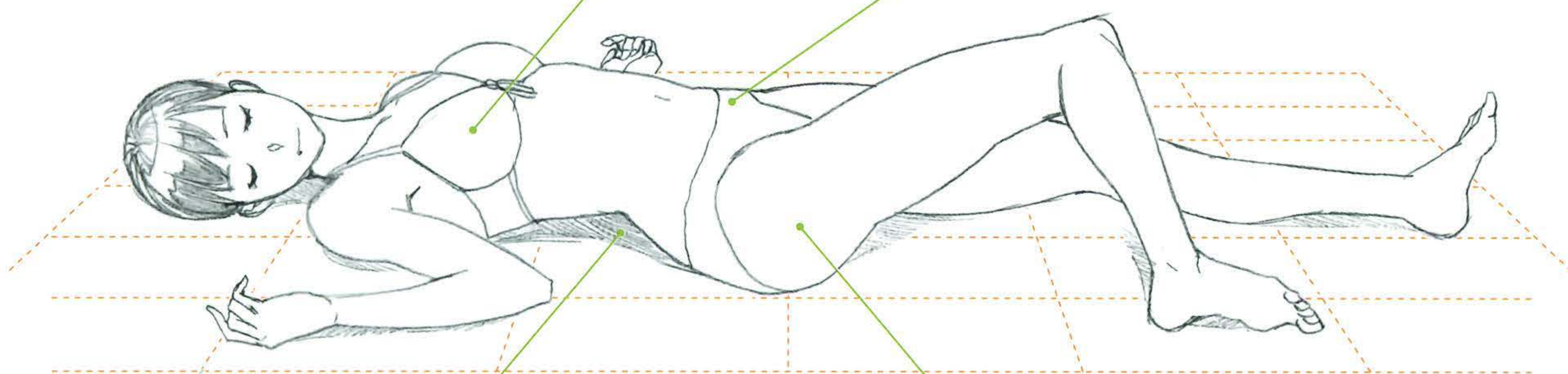
「寝る」は体の凹凸を正確に描くことが必要とされる難しい構図です。
特に女性の場合は、胸が外側に垂れるなど、体のラインが変化するので気をつけましょう。

あお向け

広がった胸を描く

女性の場合、胸は広がって外側に垂れます。なだらかに広がった胸を意識して描きましょう。

腰骨が強調される

あお向けに寝ると腹がへこんで腰骨が強調されます。

腰は自然に浮く

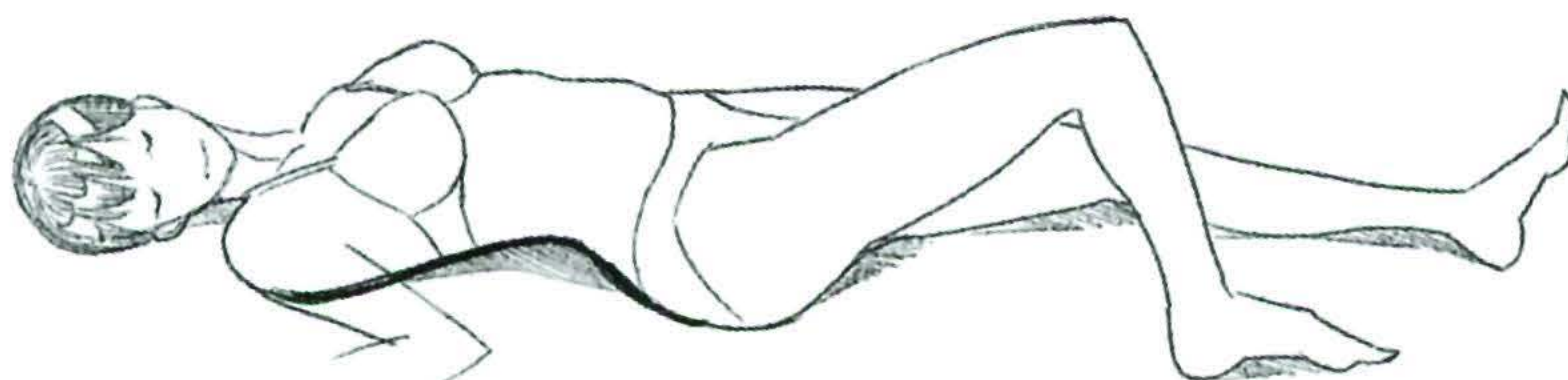
肩、ヒップ、足が地面に接地していて腰骨の上にある背骨が湾曲するため、腰は自然に浮きます。腰の下に影を入れてもよいでしょう。

ヒップは丸みを強調して描く

ヒップは地面に接しているため、丸みを強調して描きましょう。つま先は自然と伸ばした状態になります。

POINT

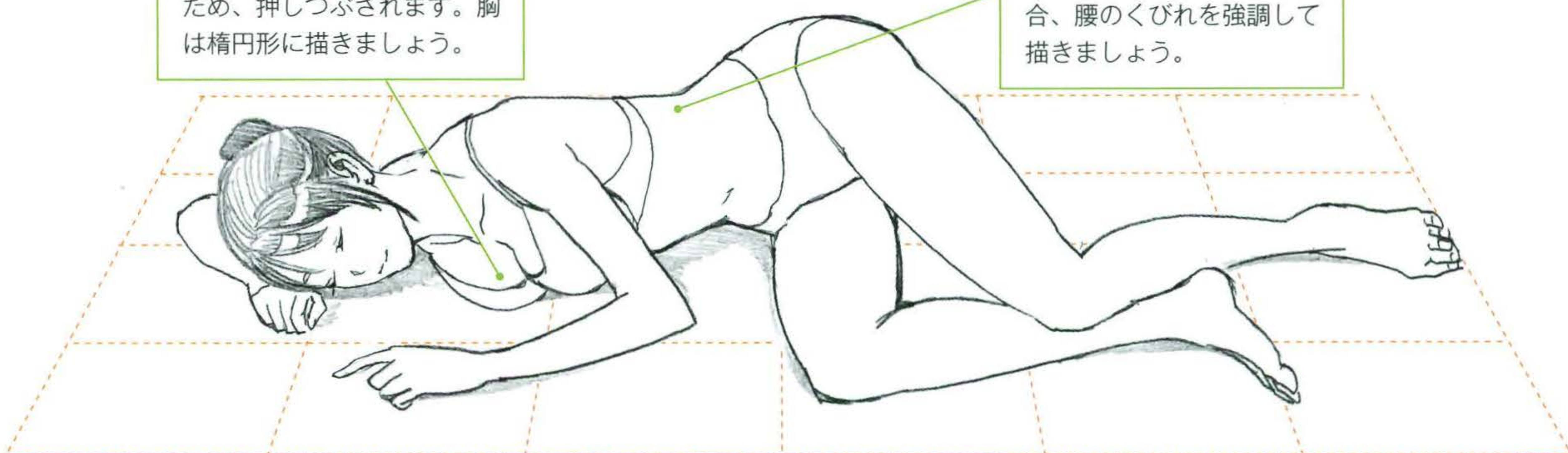
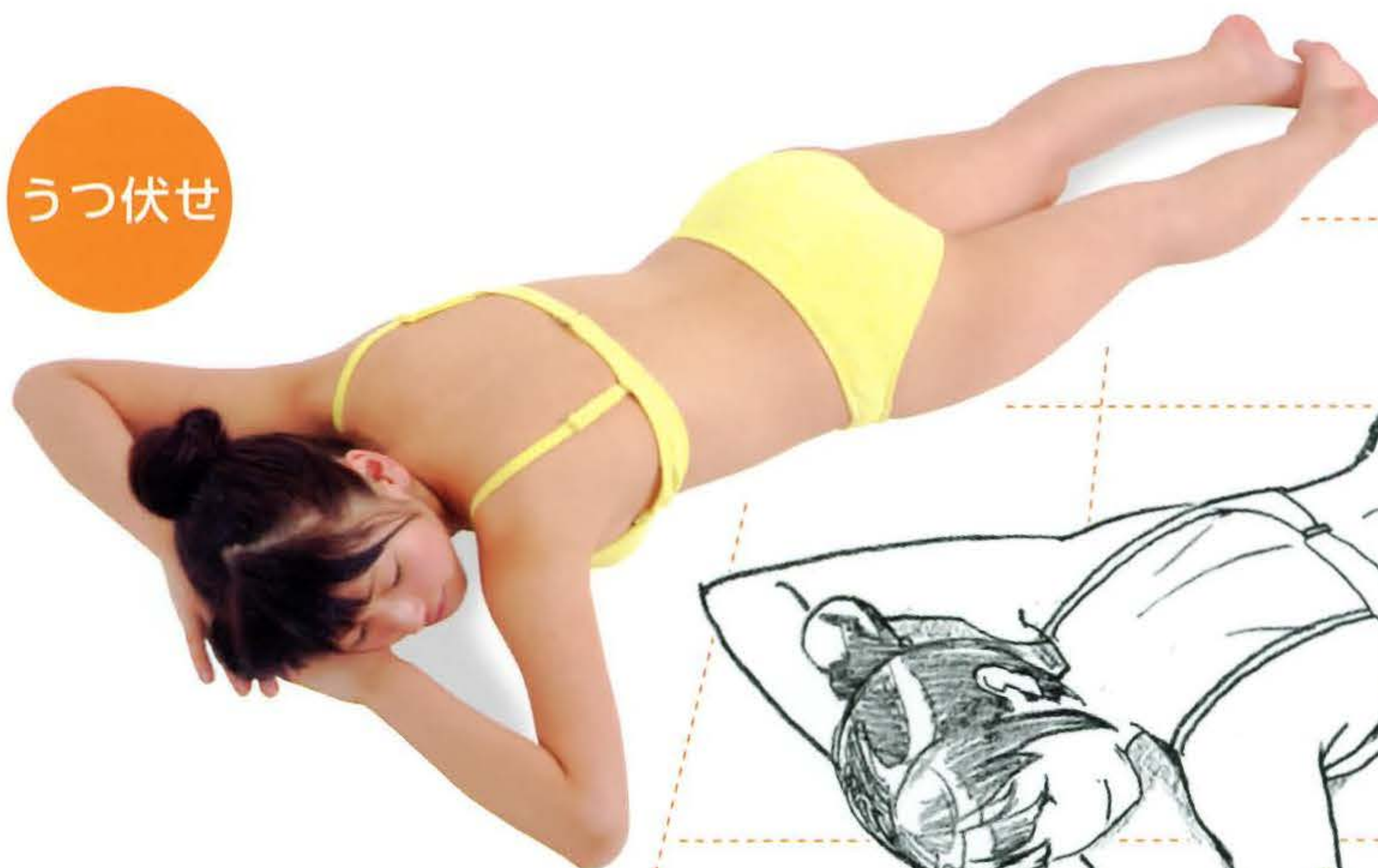
腰はＳ字のカーブを強調して描く

胴体を描く際は、腰のＳ字カーブを意識して描きましょう。体のメリハリがついて、女性らしさを表現できます。

横向き

胸は楕円形に描く

片方の胸は地面に接しているため、押しつぶされます。胸は楕円形に描きましょう。

腰のくびれを描く

寝る姿を横向きで描く場合、腰のくびれを強調して描きましょう。

うつ伏せ

ヒップのアウトラインを描く

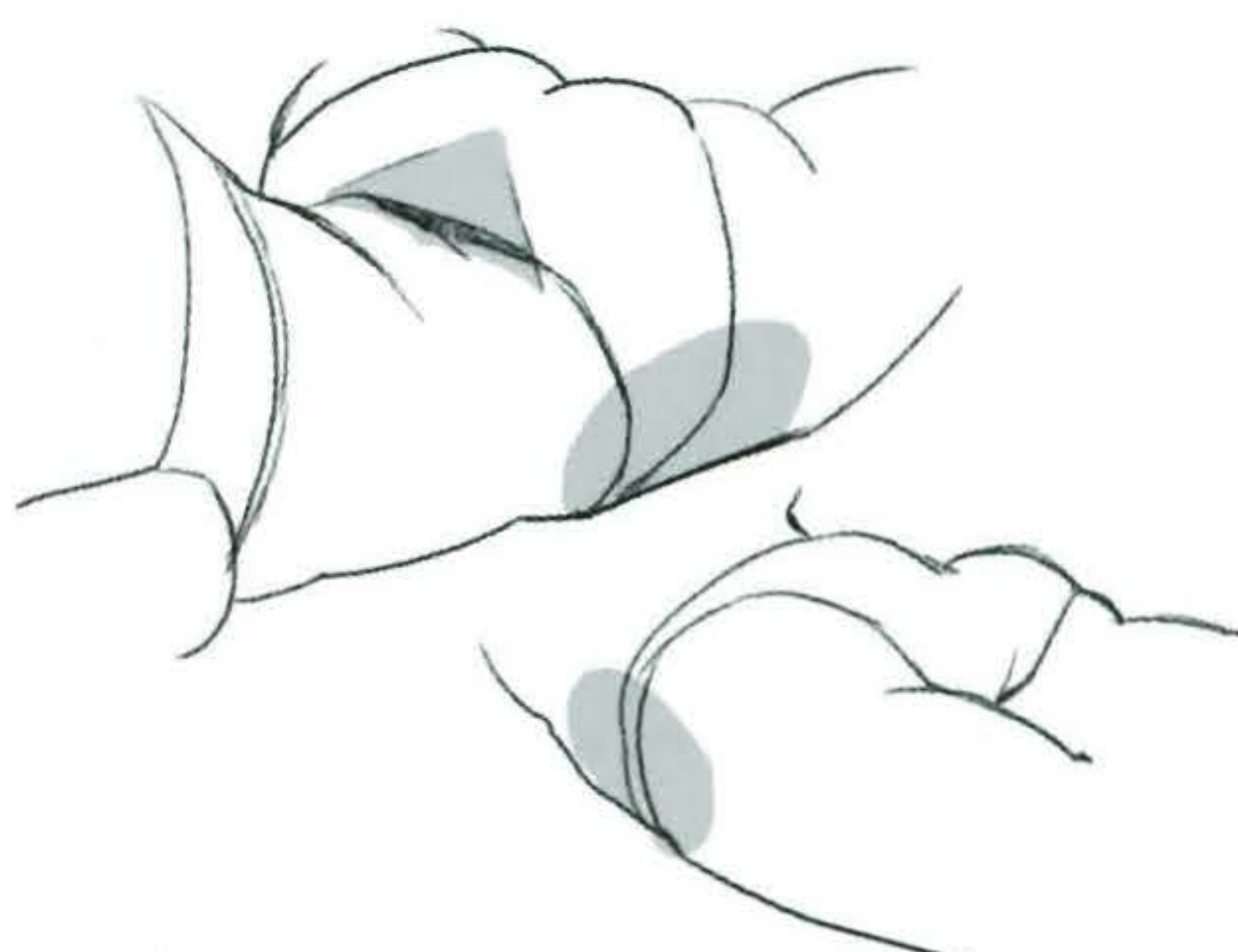
ヒップの丸みが強調される構図です。ヒップは曲線的なアウトラインを意識して描きましょう。

地面に接地した腕を描く

曲げた両腕は、地面につぶされます。ふくらみを意識して描きましょう。

POINT

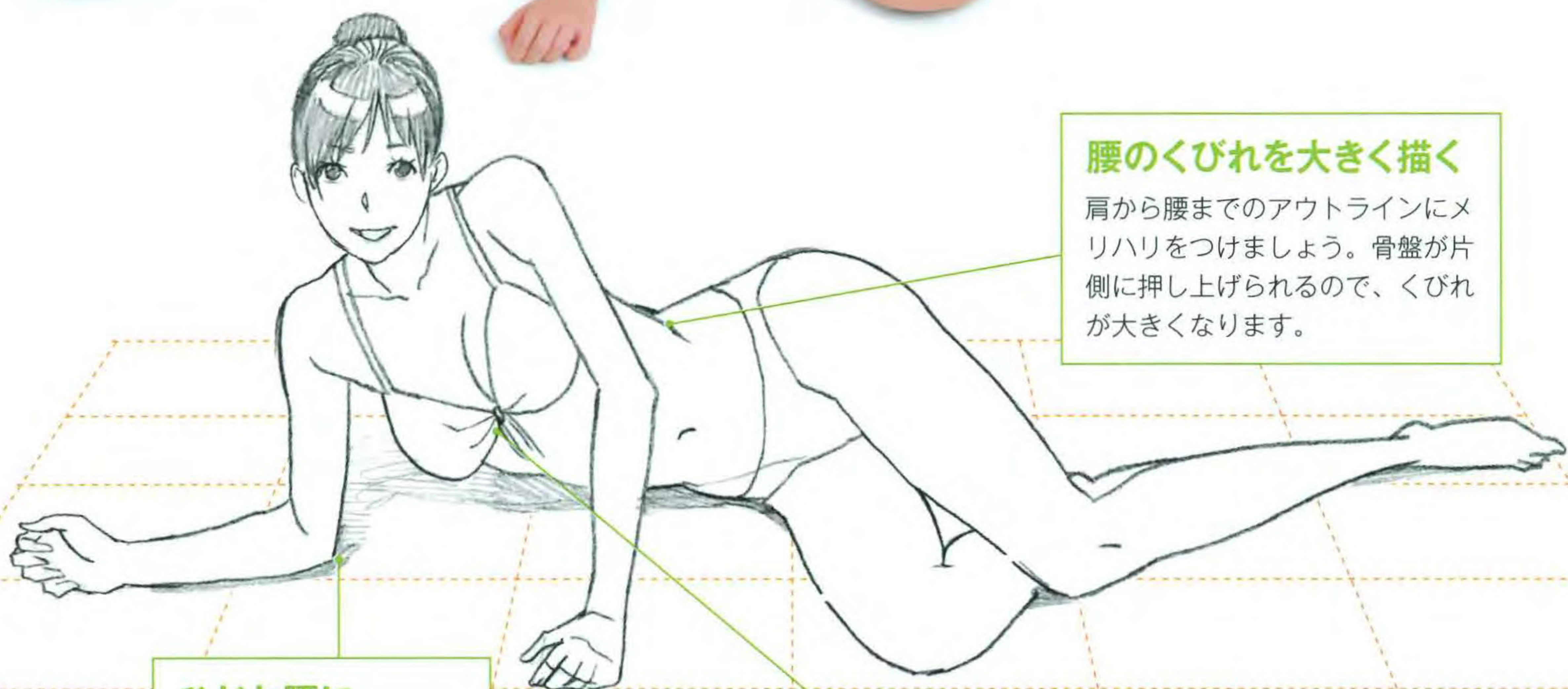
ヒップの質感を意識して描く

ヒップには、やわらかくふくらんでいる部分と、平らで硬い部分があります。それぞれの質感を意識して、アウトラインをとるとよいでしょう。

さまざまな寝方

「寝る」には、キャラクターの魅力を引き出すさまざまな構図があります。かわいい系、セクシー系など、キャラクターに合わせて使い分けをしてみましょう。

片ひじをつく

腰のくびれを大きく描く

肩から腰までのアウトラインにメリハリをつけましょう。骨盤が片側に押し上げられるので、くびれが大きくなります。

ひじと腰に体重がかかる

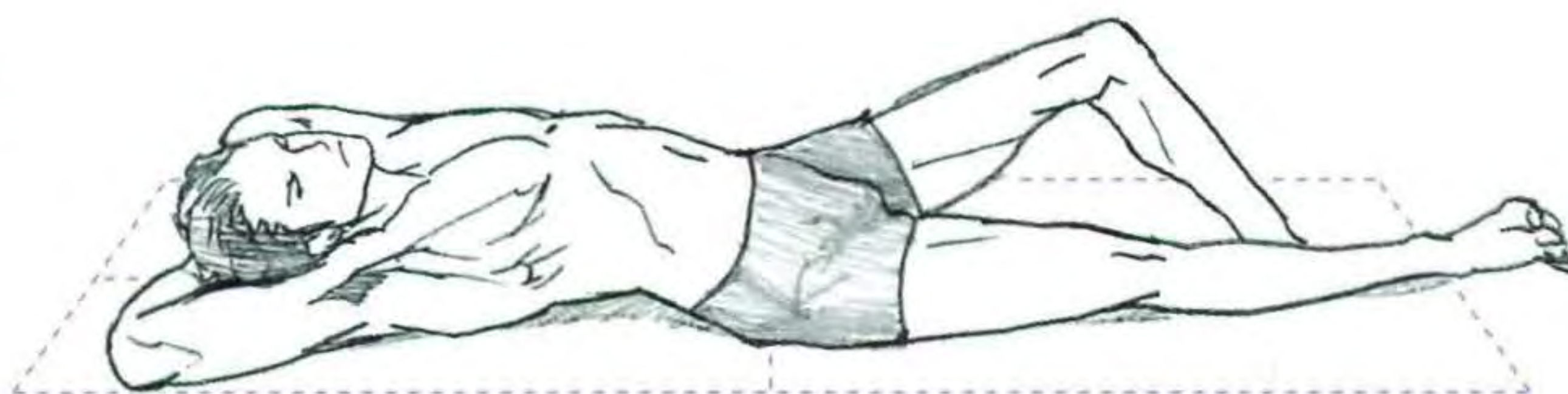
地面と接している方のひじと腰に体重がかかっています。

胸はダイナミックに描く

ややフカンの視点で描かれています。胸の形や大きさを強調してダイナミックに描きましょう。

男の子の場合

あお向けで寝る

基本的な描き方は女性と変わりませんが、全体的に男性らしい骨太で筋張ったアウトラインを意識して描きましょう。

肩、腕、胸の筋肉を描き込む

両腕を頭の後ろで組んでいるため、特に肩と腕、胸の筋肉を強調して描きましょう。組んだ両手は頭の後ろで見えません。

丸くなる

曲線的なアウトラインを描く

腰から太ももにかけて、丸くて女性らしい曲線を意識したアウトラインを描きます。

左右の胸の形の変化

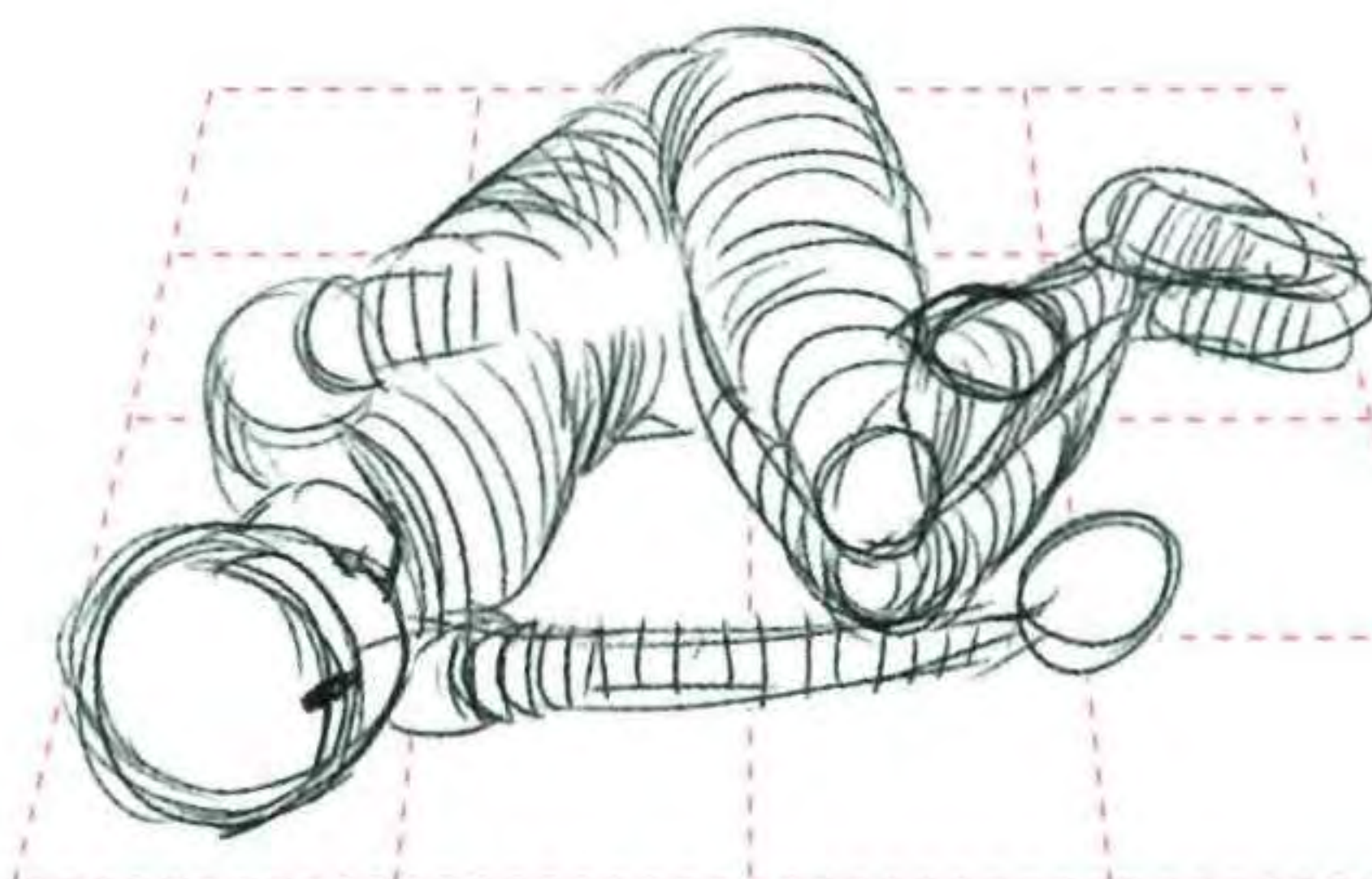
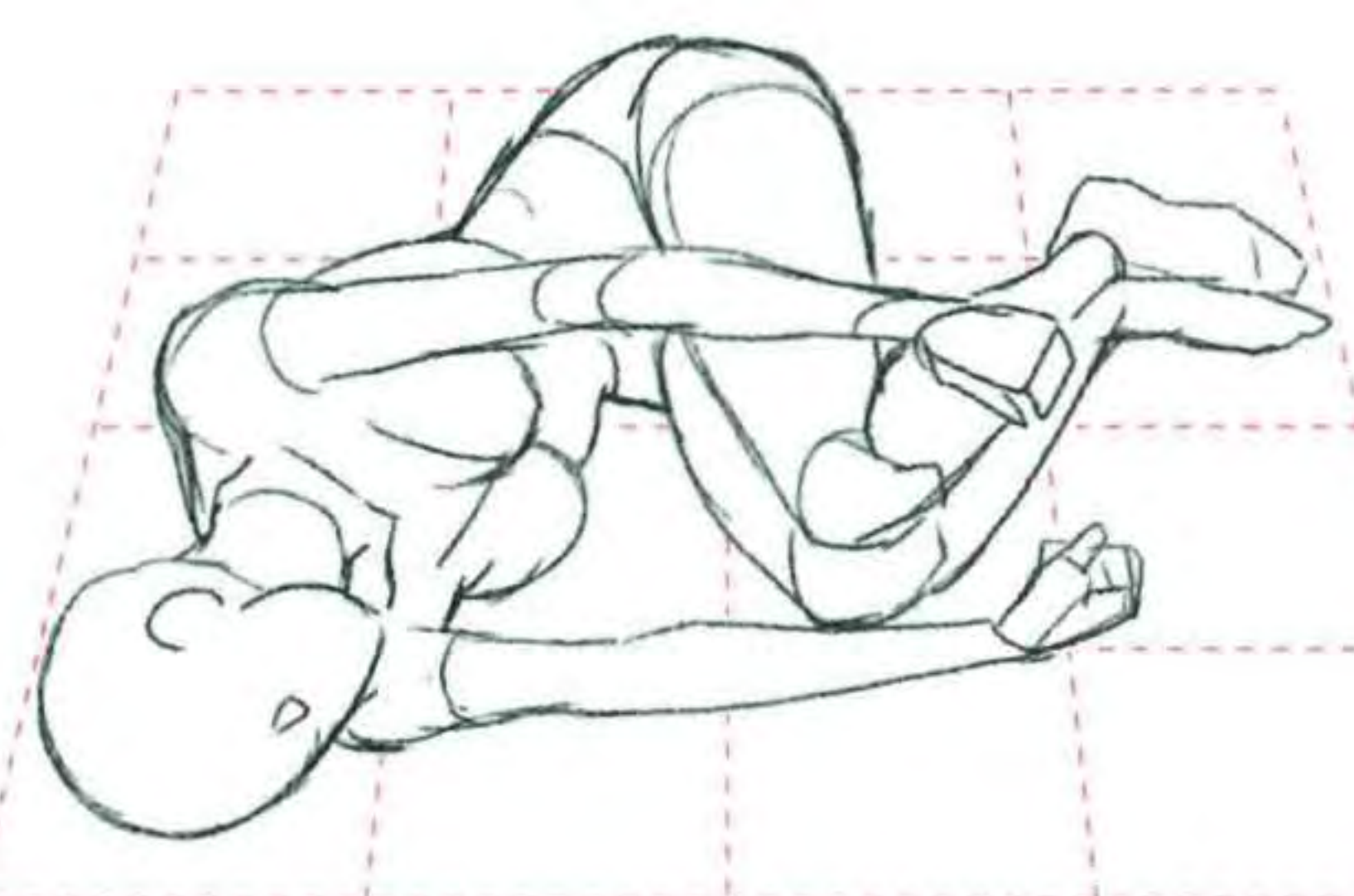
上の方の胸は、重力によって地面の方に下がります。左右の胸の形の変化を意識して描きましょう。

腹部に影を入れる

胸から下は、肋骨の出っ張りと腹部のくぼみができています。影を入れながら作画するとよいでしょう。

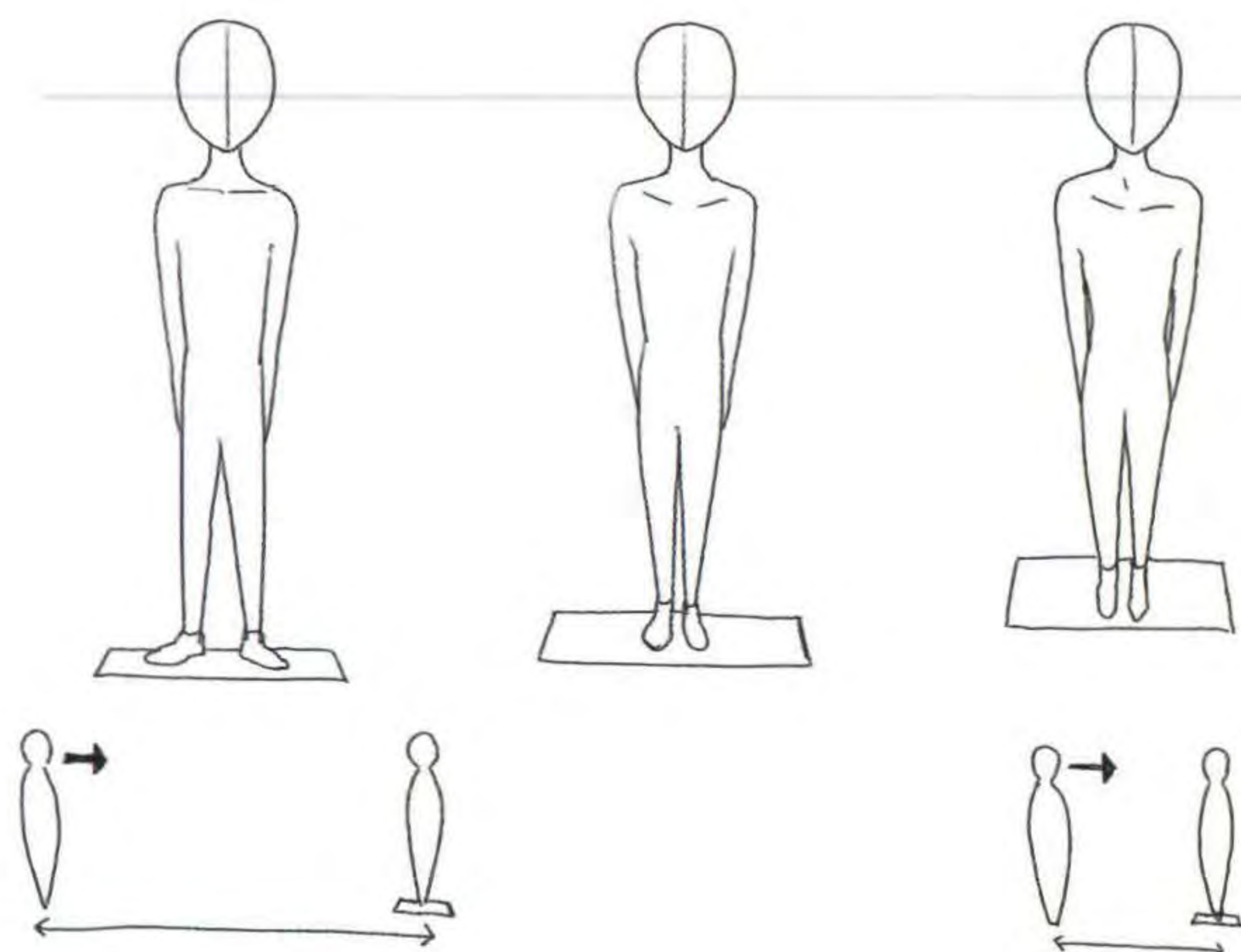
POINT

丸くなるときの描き順

全身のバランスをとりにくく、難しい構図なので、段階を追って描く練習をしてみましょう。

①全体の大まかな構図がわかるぐらいのアタリをとります。

② アタリをとったら、各パーツのバランスを調整し、質感を意識しましょう。

column

読むマンガデッサン2

「人物とパースの関係」

私は、ラクガキでも絵の練習でも、キャラクターしか描かない場合に、なかなか「地面」を意識して描くことはしていませんでした。

まだ仕事を始めたばかりの頃、3Dの背景に2Dのキャラクターのイラストをのせるというお仕事がありました。私はキャラクターの絵を描くのみなのですが、これがなかなか3Dの背景と合わない！

背景込みで描くときはしっかり水平線（アイレベル）を決めてパースをとるのに、キャラクターのみを描く時はなんとなくで済ましてしまっていたという事です。特に、カメラ（その場面を見ている人）と被写体との距離があいまいでした（もしかして、こんな失敗をしてるのは私だけかもしれませんが……）。

あたりまえのことですが、人物にも背景と同じようにパースがあります。これを意識できるとどんな所から見た人物でも描けるようになります。

きっちり測る必要はありませんが、普段のラクガキを描くときでも、こういうことを意識して描いてみるといいと思います。

3章
動きのある体を描く

人物がうまく描けるようになったら、次なるステップは「動作」です。基本となる５つの動作の描き方をマスターして、マンガに動きと躍動感をつけましょう。

「歩く」は、人間が体を移動させるための基本動作です。一歩の流れを３コマに分けて描く、またさまざまな角度から描くことで、自然な「歩く」ポーズをマスターしましょう。

足

後ろ足の爪先で地面を蹴り、前足の着地はかかとからが基本動作となります。

ひざ

蹴り出した後ろ足に合わせ、ひざを曲げてスライドさせることで足を前に出します。

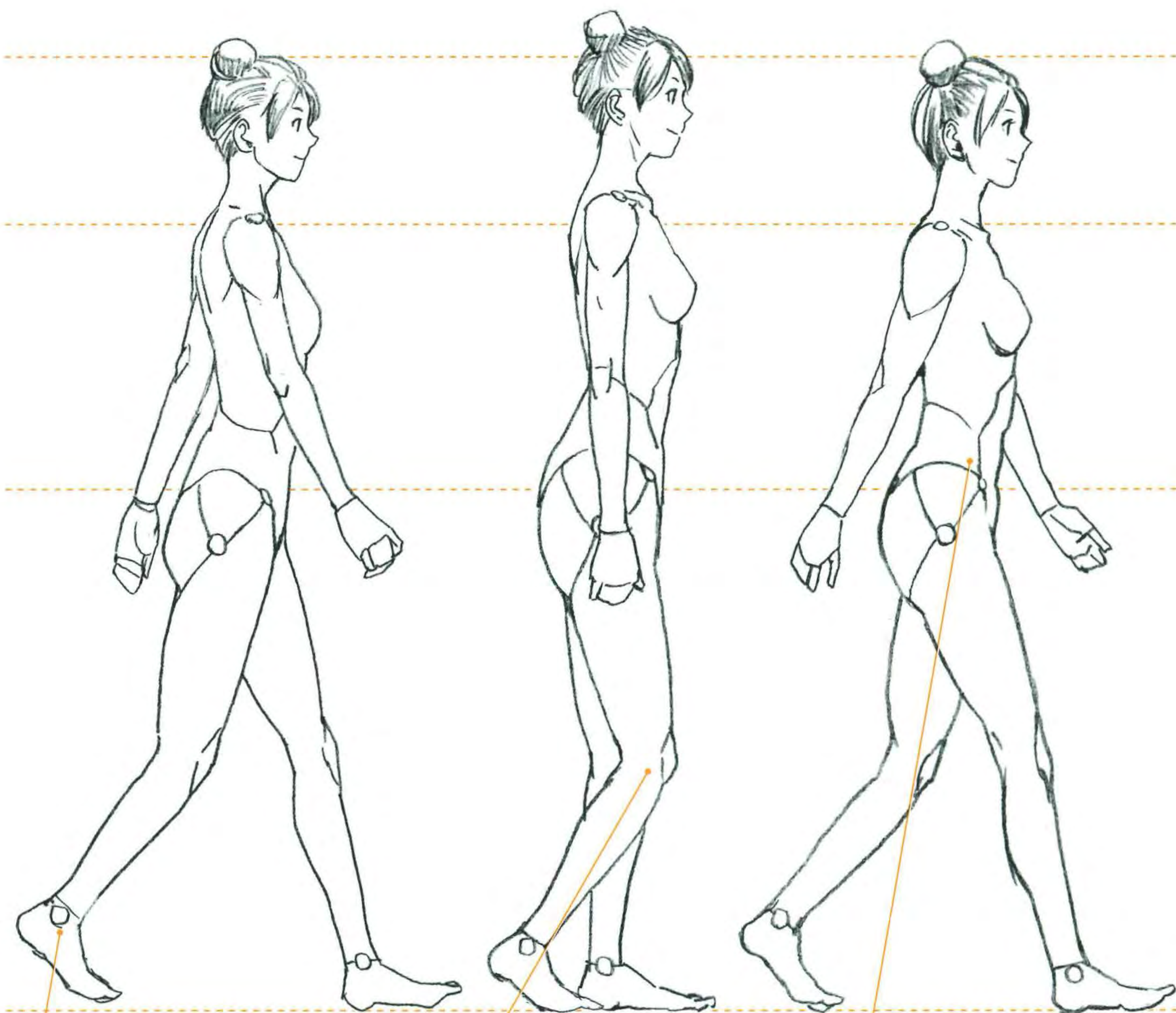
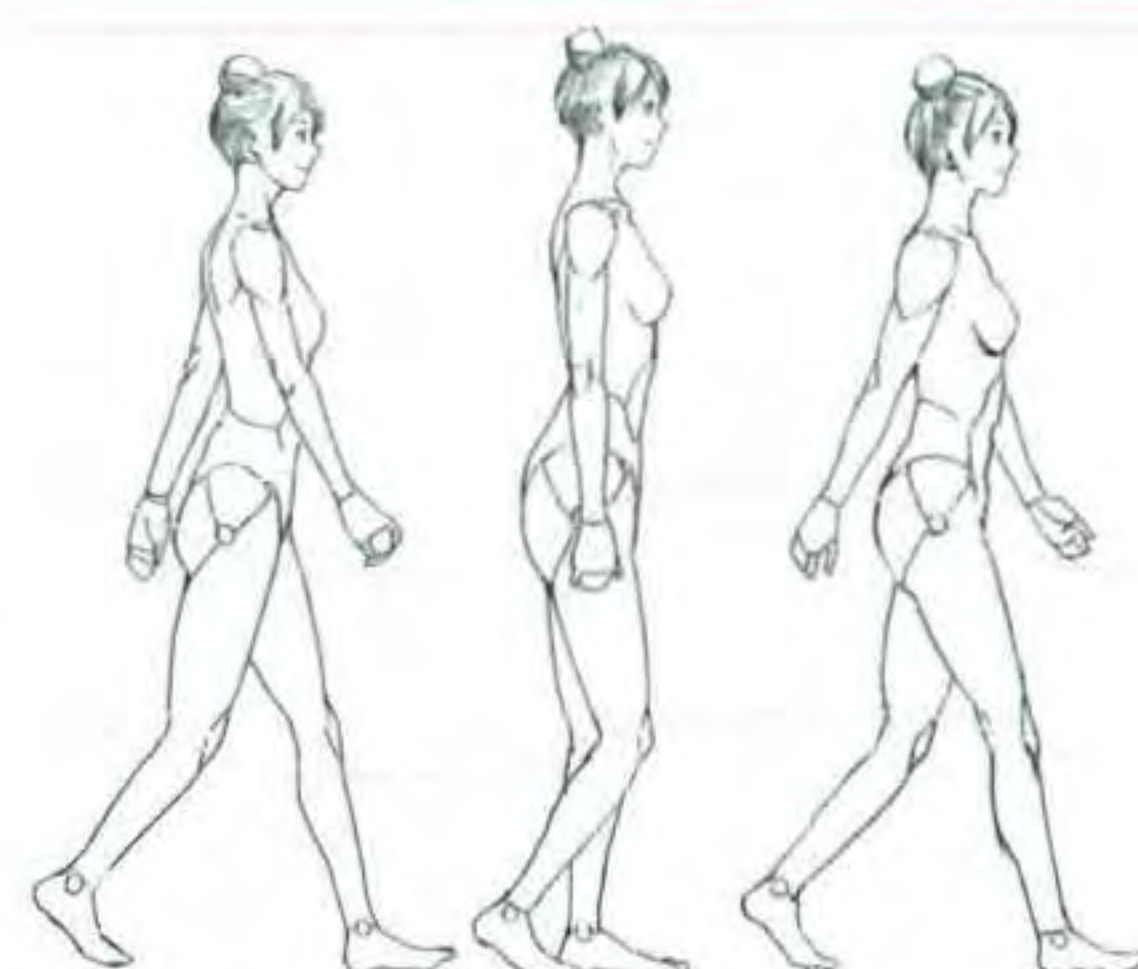
腰

体重が乗っている前足の腰が支点となり、動かす後ろ足の腰の方が低くなります。

マンガにするときのポイント

- 上半身を前傾させ、頭をやや前に出す
- 前足と逆側の手を前に出す
- 蹴り出す足のカーブを大きくし、着地はかかとから
- 骨盤が前に出たときの腰の動きをとらえる

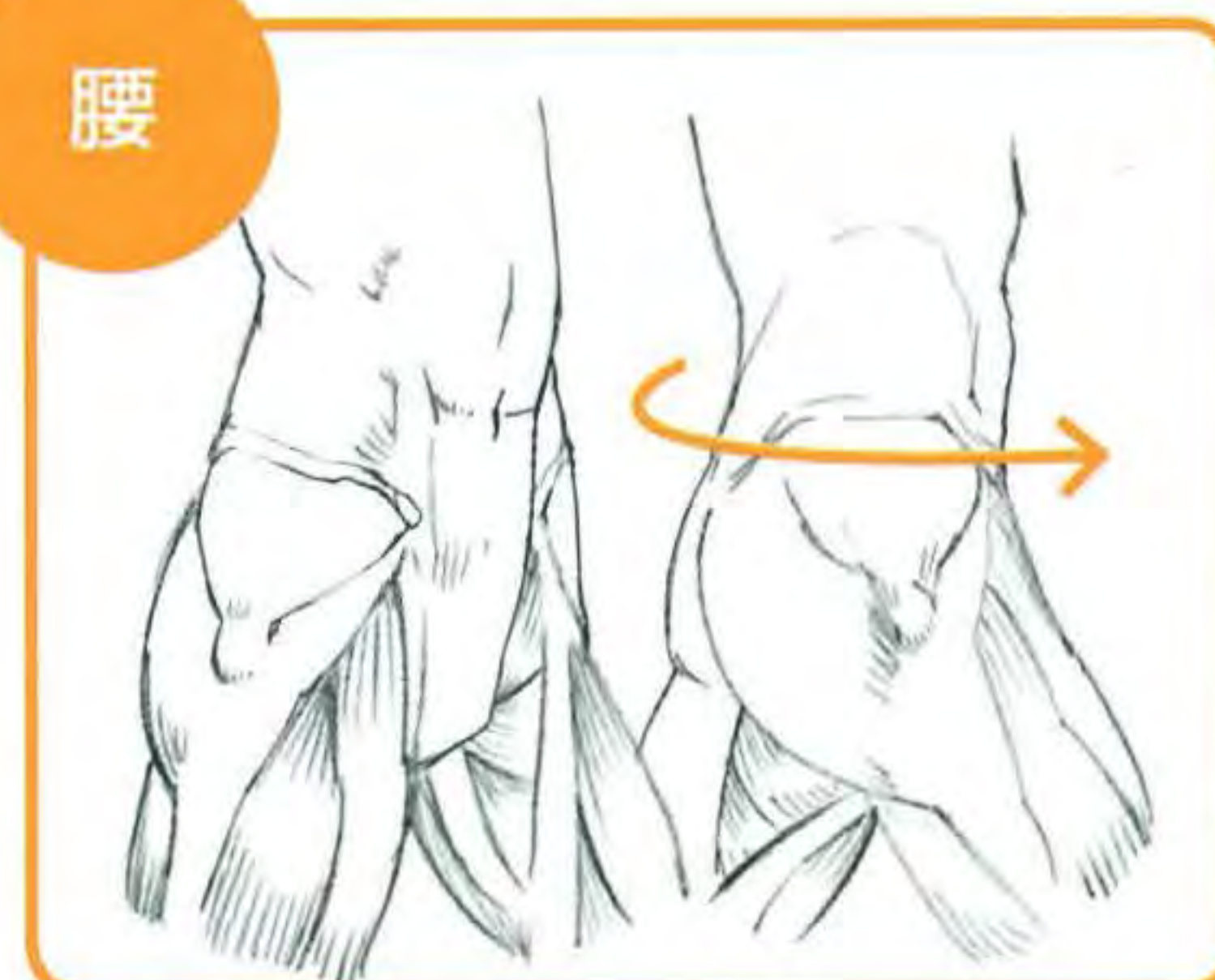
バランスのメカニズム

歩くという一連の動作の中でも、頭や肩の高さは多少上下します。また、肩は腰と逆に傾く仕組みになっています。

足

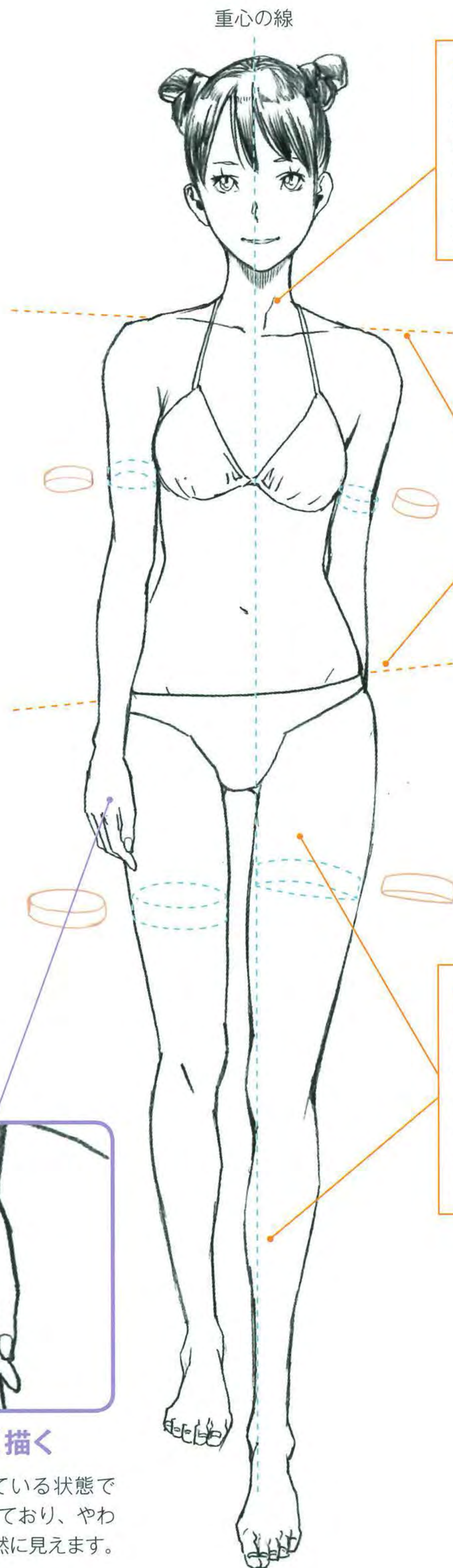
蹴り出す瞬間、足の指のつけ根と指に力が入る様子を足裏のカーブで表します。

ひざ

ひざのスライドの様子です。弧を描くように高さが変化していることを意識します。

腰

足が交差して入れ替わる様子です。前足の方に腰がひねられます。

歩く 基本

正面・横・後ろの各角度から「歩く」を描きます。一歩前に踏み出した状態で、体がどのようにバランスをとっているかを見ていきましょう。

肩まわりの表現

腕を前後に振って歩くので、反動で肩を後ろに引きます。鎖骨も直立しているときより強調して描きます。

肩と腰の傾き

両手両足を前後に描くだけなく、肩と腰を少し傾けることで自然な動作に見えます。

重心は前足に

前足は体重を支えているのでまっすぐに伸びた状態ですが、ふくらはぎが盛り上がっている様子を描くとリアルに見えます。

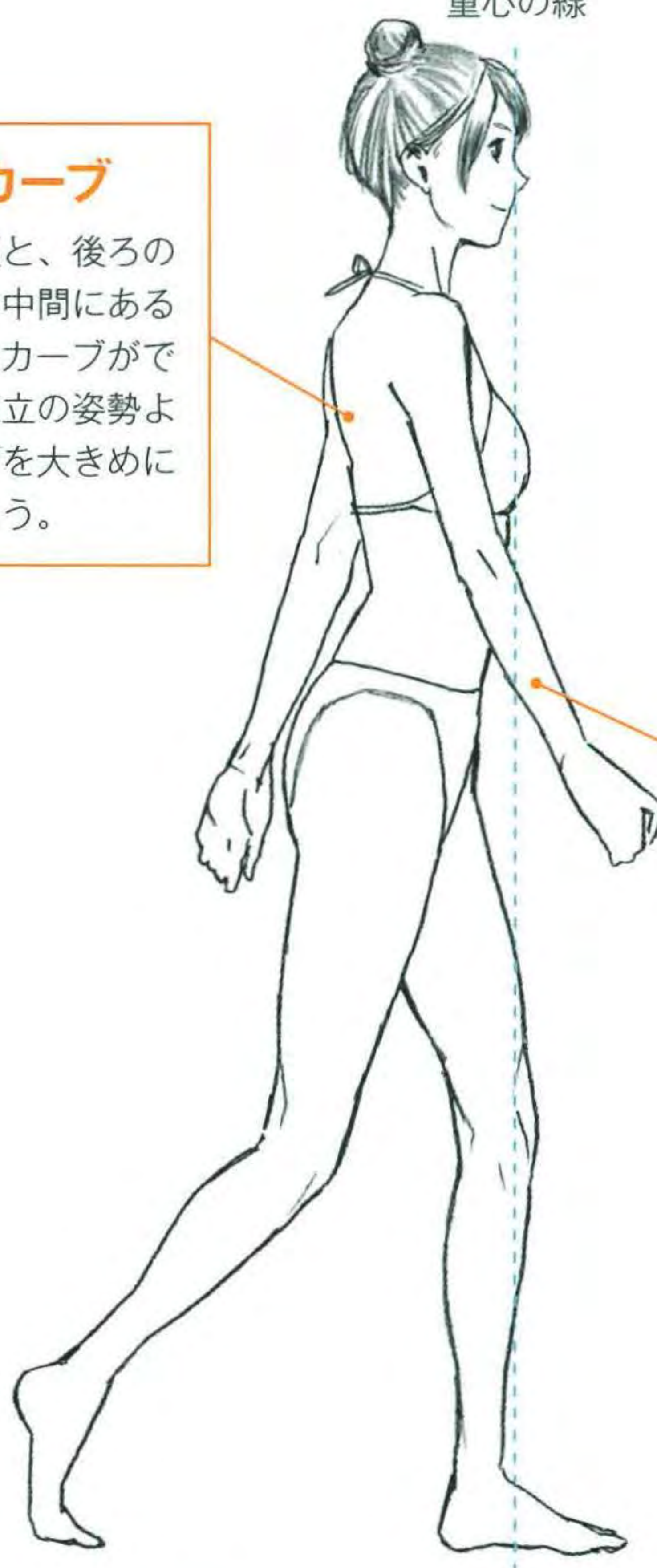
手はやわらかく描く

腕は脱力してたれている状態です。指は軽く曲がっており、やわらかく描くとより自然に見えます。

横

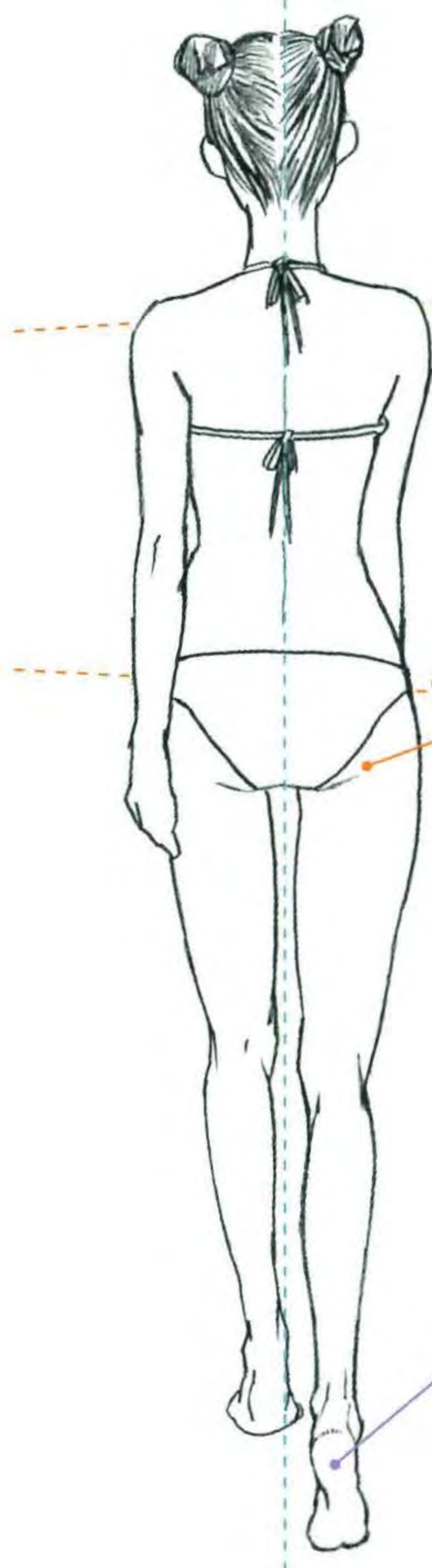
重心の線

背中のカーブ

前に出る頭と、後ろの蹴り足との中間にある腰にS字のカーブができます。直立の姿勢よりもカーブを大きめに描きましょう。

腕のライン

腕は直線よりも、なだらかな曲線で表現すると自然な脱力感が出ます。

後ろ

重心の線

肩と腰の傾き

肩と腰を傾けることで、立ち姿と区別することができます。

ヒップのシワ

後ろ足のヒップに、地面を蹴る際に力が入るので、しわを描きます。

ZOOM

足裏の表現

爪先が大きく曲がり、足の指は見えません。土ふまずが曲線を描き、くぼんで見えます。

フカンで見る「歩く」の流れ

歩いている人物をフカンから見てみましょう。体のどのパーツが隠れているか、特に交差している部分の描き方の参考にしましょう。

マンガにする際に、体の奥側の手の表現があいまいになりがちです。ひじの位置に注意して描くとバランスよく見えます。

※実際にはより上方にあります。

肩の上面を描く

肩の上面が見えるので、腕を後ろに引いたときの鎖骨や皮膚が伸びている様子を描きます。

足にパースをつける

足は短めに描きますが、前に踏み出した足と後ろ足でさらに太さや長さの違いが出ます。

肩と腰の動き

肩甲骨(けんこうこつ)の浮き出しやウエストのくびれが強調されます。

ヒップを描き分ける

体重がかかっているほうのヒップは締まり、足を動かしているほうはヒップの下にしわができます。

前方・後方ともに、まずは箱を描いてパースをつけましょう。頭と上半身には大きな動きはありませんが、腕と下半身は奥と手前でさらに遠近感をつけてバランスをとります。

POINT

前後に振る腕の軌道

腕は前後に平行に振っているのではなく、体の外側の小さな円をなぞるような軌道で動かしています。特に筋肉が発達している男性は、胸と脇に筋肉の厚みがあるので腕が体から離れており、女性よりも腕の軌道が大きな円になります。太っている人も同様です。

真上から見ると、腕が多少内側に入っているのがわかります。

筋肉の発達している男性は、腕が体から離れています。

アオリで見る「歩く」の流れ

アオリで見ると、腹筋や太ももの筋肉の盛り上がりがはっきりとわかります。足も大きく見えるので、細かい表現が必要になります。

前方から見た人物を描く際は、下半身の関節や筋肉を目立たせ、後方から見る場合はヒップの表現と足裏の表現を丁寧に描きましょう。

アオリ前方

腹筋の筋

縦に腹筋の筋を描き入れると腹筋を使っている様子が表現できます。

足の大きさ

手前にくる足の大きさと、奥の足の大きさを正確にとらえましょう。片方の足は必ず地面につけます。

アオリ後方

背中の曲線

背中のS字のカーブと、腰まわりを大きく描くと女性らしさが出ます。

ひざ裏の表現

ひざ裏は、横方向のしわを描くことで位置を表します。

アオリは前方・後方ともに、見る人の目に近い部分を大きく描くので、足が長く、顔が小さくなります。手前に見える足がより大きくなるので、バランスに気をつけて描きましょう。

POINT

歩き方で性別やキャラの性格を表す

歩き方は骨格の違いで特徴が出ます。男性は“がに股”に、女性は“内股”に描くことが多いといえます。また、女性のがに股は、おおざっぱ、がさつなキャラ、男性の内股は内向的、中性的なキャラなどの印象を与えることができます。

「走る」は、歩く場合に比べて腕の振りや足の蹴り上げ、体の軸が傾く角度が大きくなります。
それにより、走るスピードの違いを表現しましょう。

足

前足は衝撃を吸収し、前傾姿勢を支えるためにふくらはぎに力が入ります。

ひざ

足を大きく前に出すために、ひざを曲げて足を高く上げます。

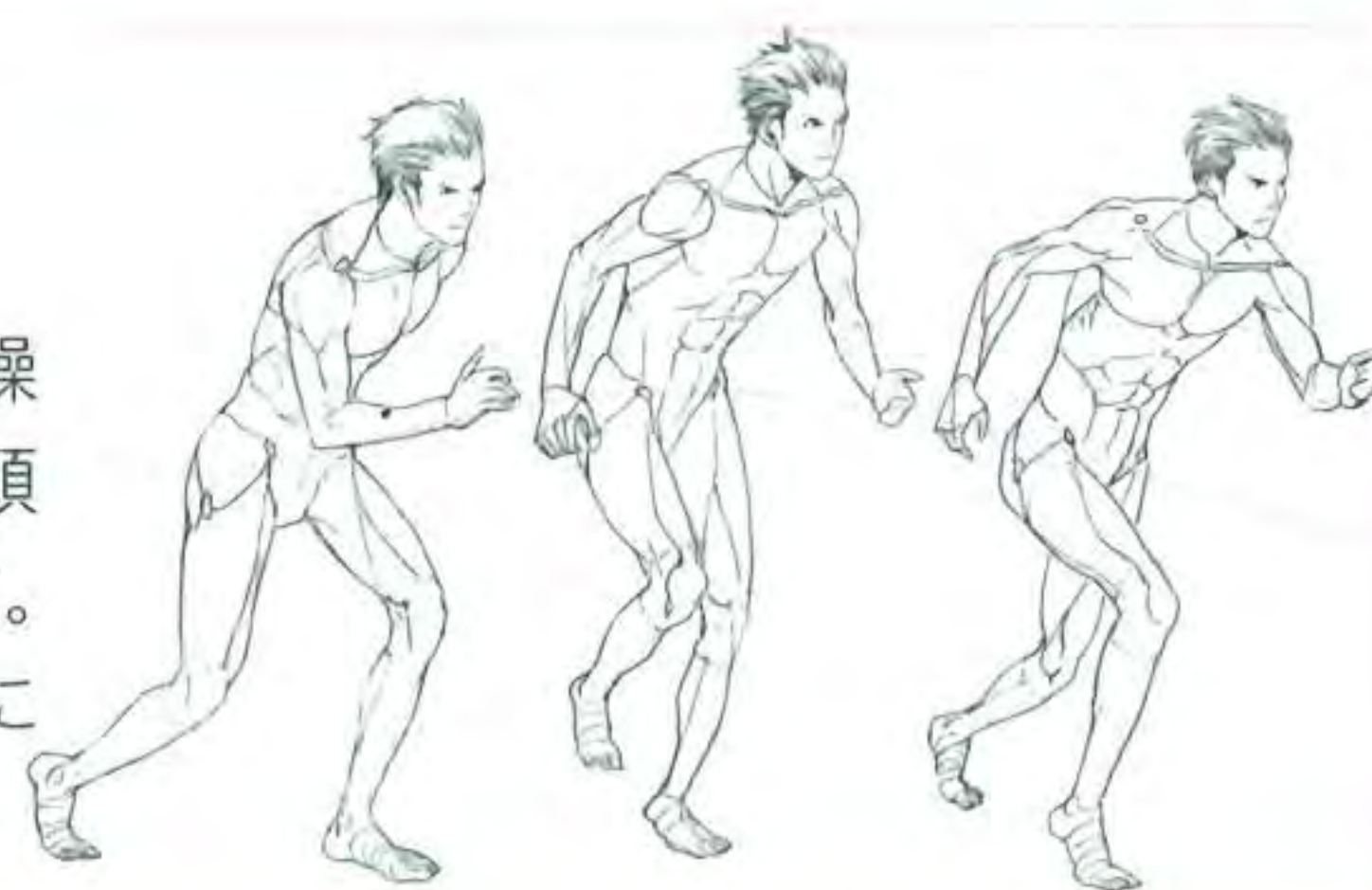
腰

前足側の腕を大きく引いてバランスをとるのにともない、腰をひねります。

マンガにするときのポイント

- 上体は常に前に倒す
- ひじとひざを大きく曲げる
- 体が沈んだときと伸びたときで頭の位置を変える
- 腰のラインのねじれをしっかり描く

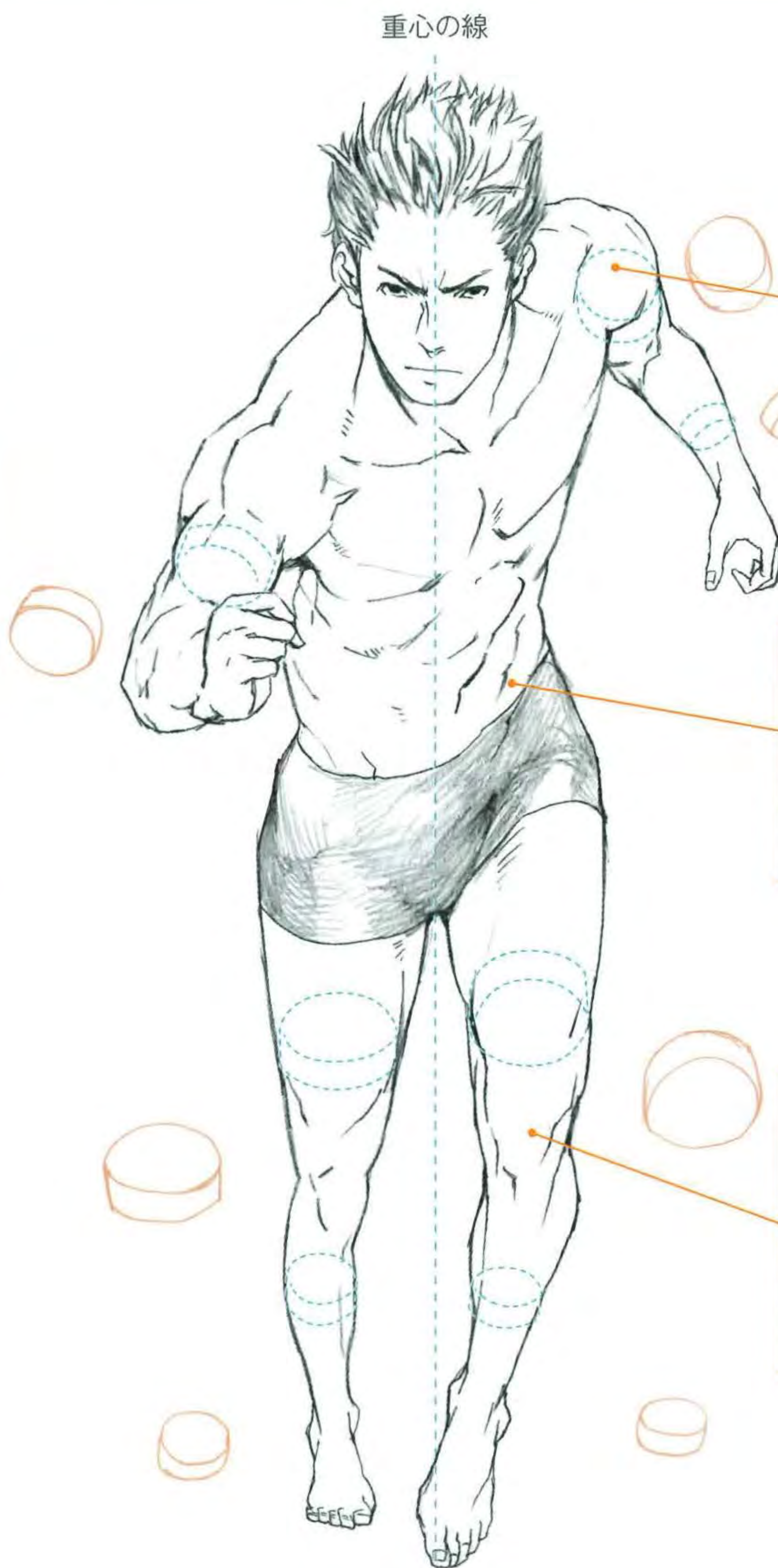
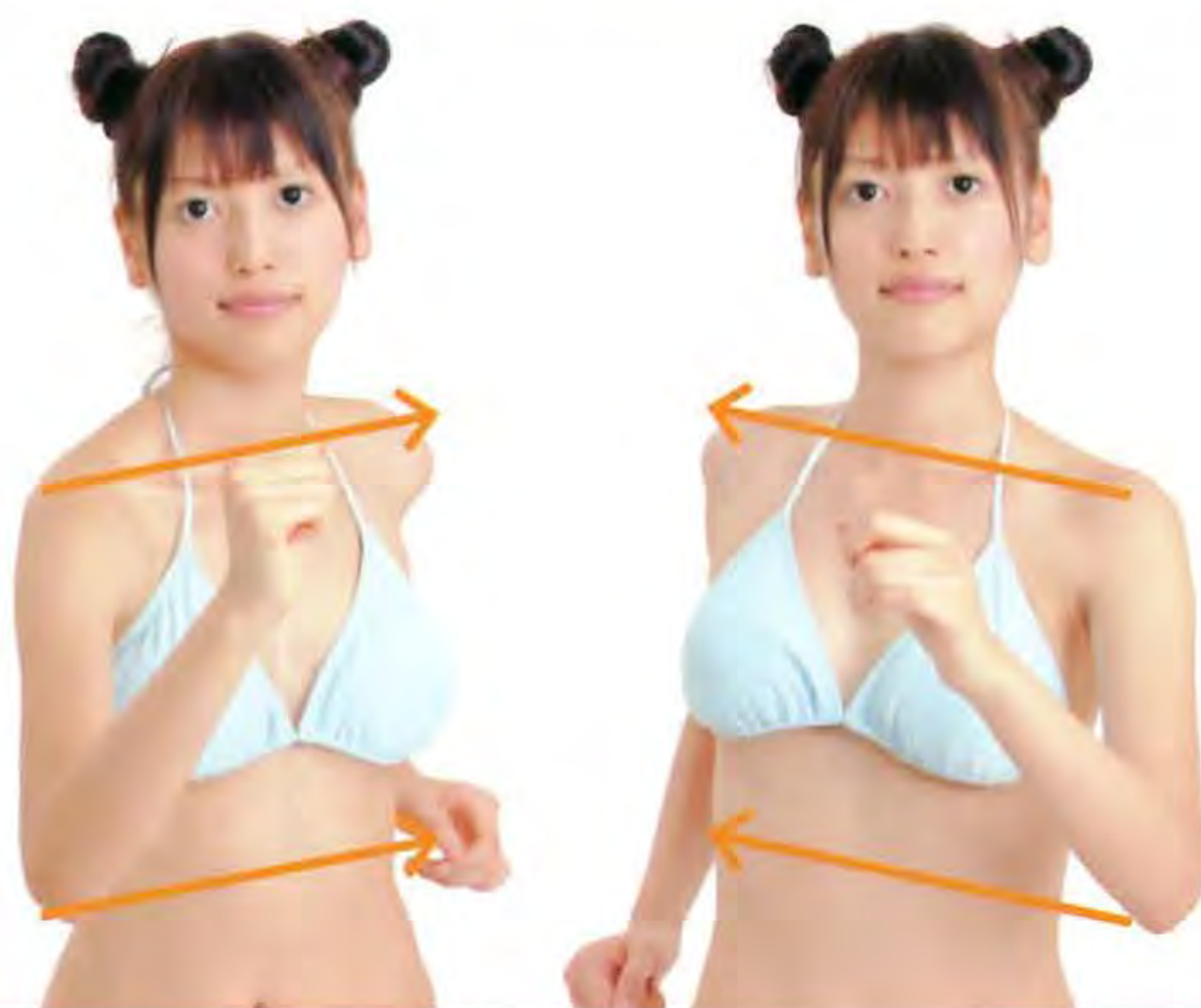
バランスのメカニズム

体が沈む、伸びるを繰り返すことにより、頭の位置が上下します。肩や腰の位置も同様に上下します。

前足のふくらはぎの筋肉を太く、通常より上の方に描きましょう。

ひざは足の蹴り出しによって斜め前に上がります。

足と腕が逆の動きをするので、腰のねじれをしっかりと描くことが大切です。

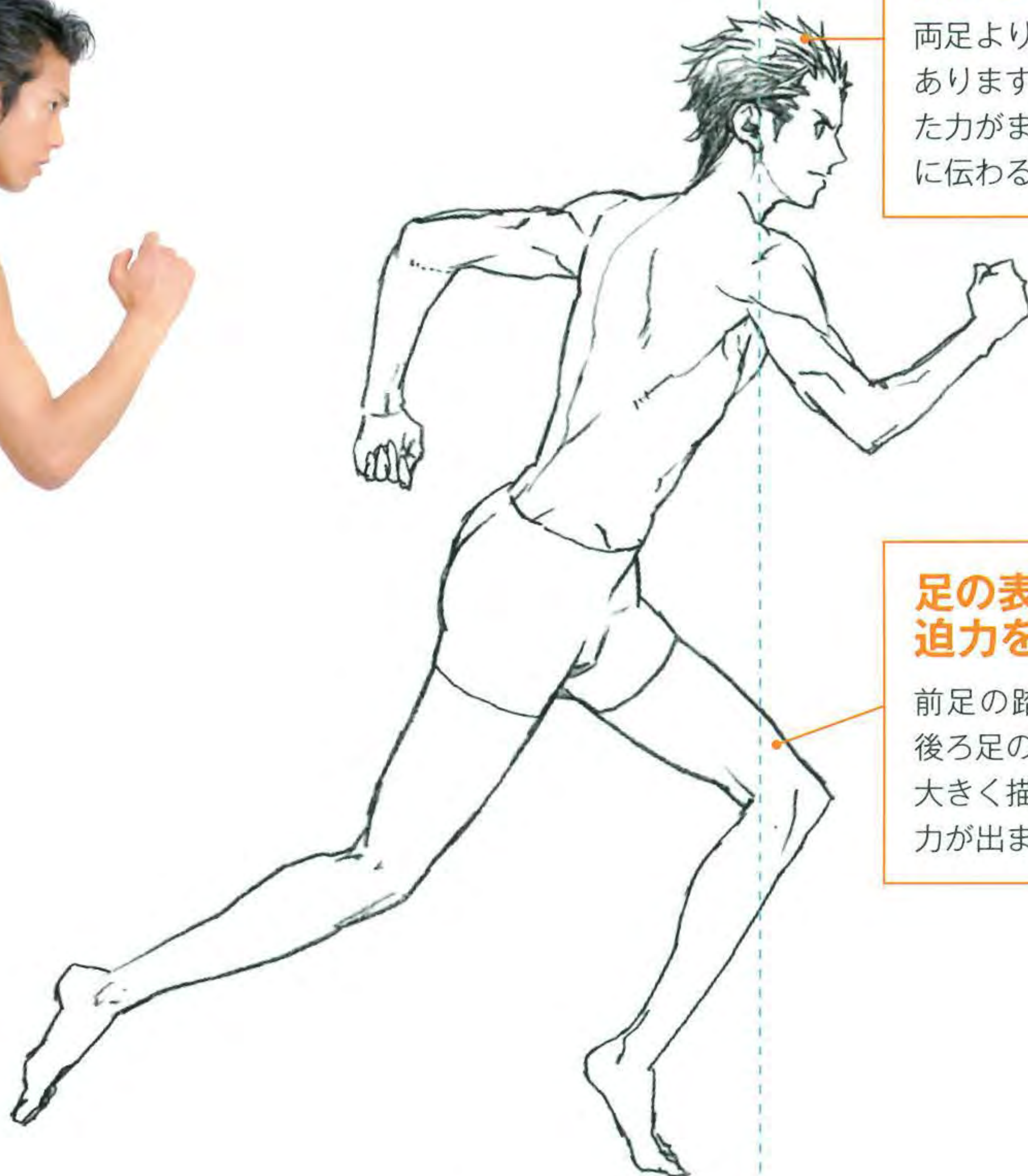
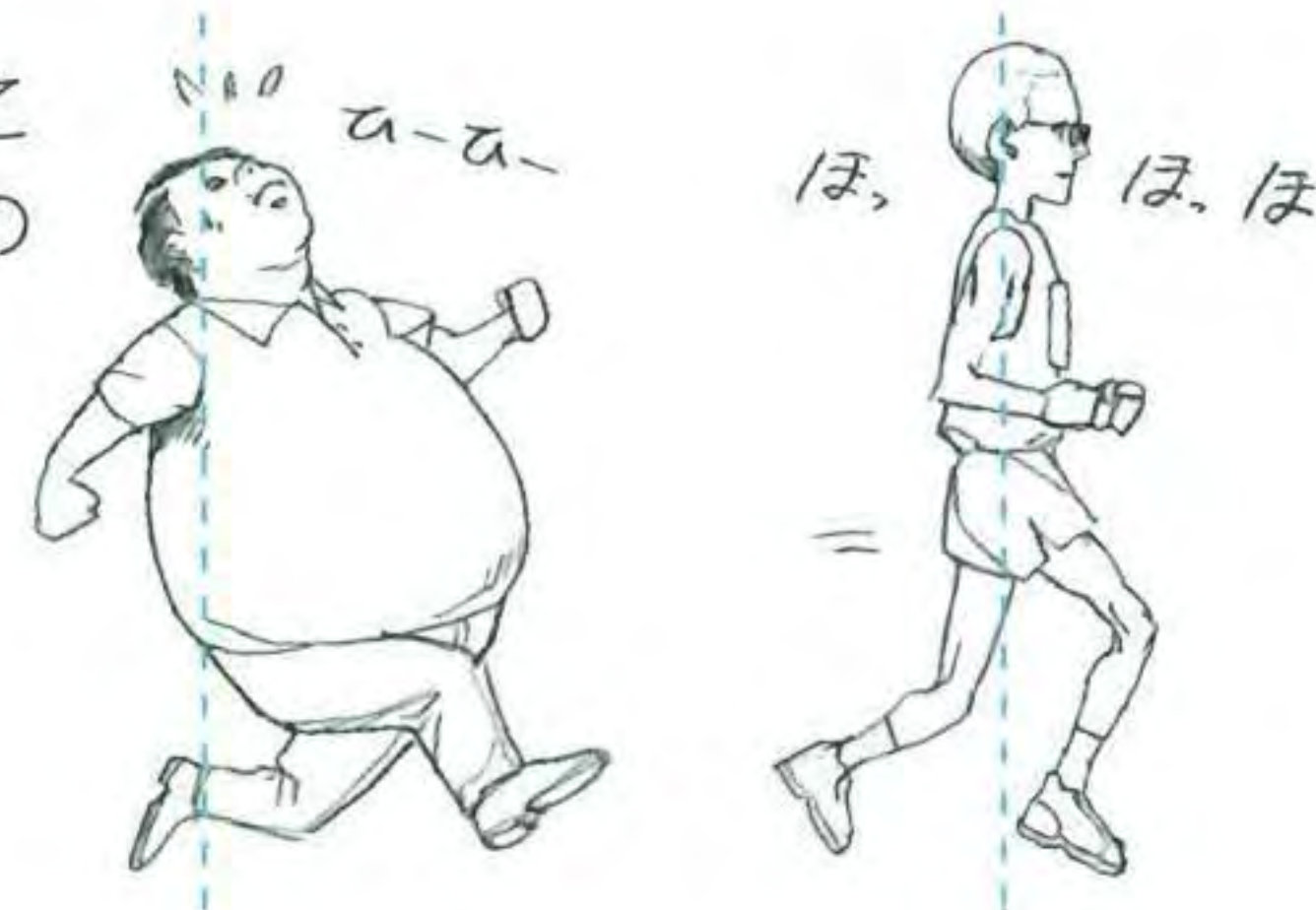
走る 基本

前足が着地した直後の、体の重心の位置と、各パーツの動きを正確にとらえるとこで、
全身をバランスよく描けるようになりましょう。

前傾姿勢をきつくするとよりスピード感が出ます。さらに効果線をつけることで躍動感が増します。

頭の位置

両足よりも頭は前にあります。蹴り上げた力がまっすぐ全身に伝わる角度です。

足の表現に迫力をつける

前足の踏み込みや、後ろ足の蹴り上げを大きく描くとより迫力が出ます。

頭の位置を変えることで、速度や体型の特徴が出せます。

頭を傾ける

腕を振る反動で頭が多少斜めに傾きます。マンガにする場合は少し大げさに描くと勢いが出ます。

腕で奥行きを表現する

ひじから先が見えないことで奥行きを表現します。

影で足の動きをつける

前足の太ももの裏に陰をつけることで足を引き上げている様子を表します。

さまざまな走るポーズ

「走る」は動作が大きい分、シチュエーションや心理状況で動きに特徴が出ます。顔の表情だけでなく、全身で感情を表現しましょう。

走りながら振り返る

筋肉の表現

筋肉の盛り上がりを強調しないことでリラックスしている様子が表現できます。

上半身の傾き

小走り程度のスピードなので、上半身はあまり前傾にならないようにします。

動作を小さくする

腕の振りや足の引き上げは小さく、脇や股を閉めると女性らしさが出ます。

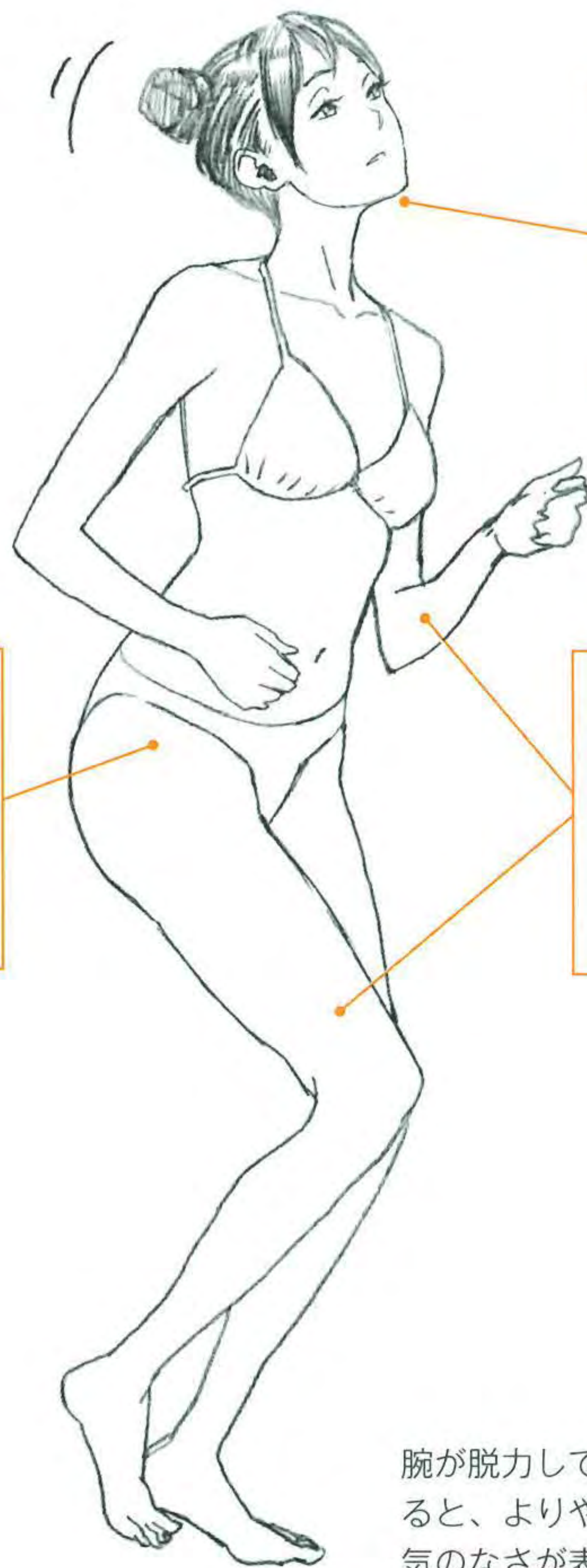
追いかけている相手との関係や、相手に対する感情が動作に表れます。

POINT

恐怖感を抱き逃げている場合

腕や足の動きを大きく、体のバランスを崩して描くと、精神的に余裕がない印象を与えます。首をすくめたり、体を縮こめていると相手との力の差や恐怖感が表現できます。

だらだら走る

やる気のなさや、疲れている様子を表す走り方です。

あごが上がる

あごが上がり、目線は走っている道ではなく遠くの方に向いています。

腰が引ける

地面を蹴り上げる足に力がなく、重心が下がって腰が引けます。

振りを小さくする

腕や足の振りは小さく、歩くのと変わらないくらいの速度です。

腕が脱力していると、よりやる気のなさが表現できます。

女の子走り

妹キャラなどに見られる、女の子特有の走り方です。腕や足を前後ではなく左右に振り、体をくねらせると女の子らしいイメージになります。

スキップ

上体を前傾させずに、上に飛び上がるような動きにするとスキップになります。前方の腕と足は大きく曲げ、後方の腕と足は伸びている状態です。

跳ぶ

「跳ぶ」ときは、全身をバネのように使って目的の方向に体を浮かせます。
マンガでは特に沈み込む動作と伸び上がる動作の描き方をマスターしましょう。

両足を揃え、重心を一点に沈み込ませます。さらに足首を最大限に前傾させます。

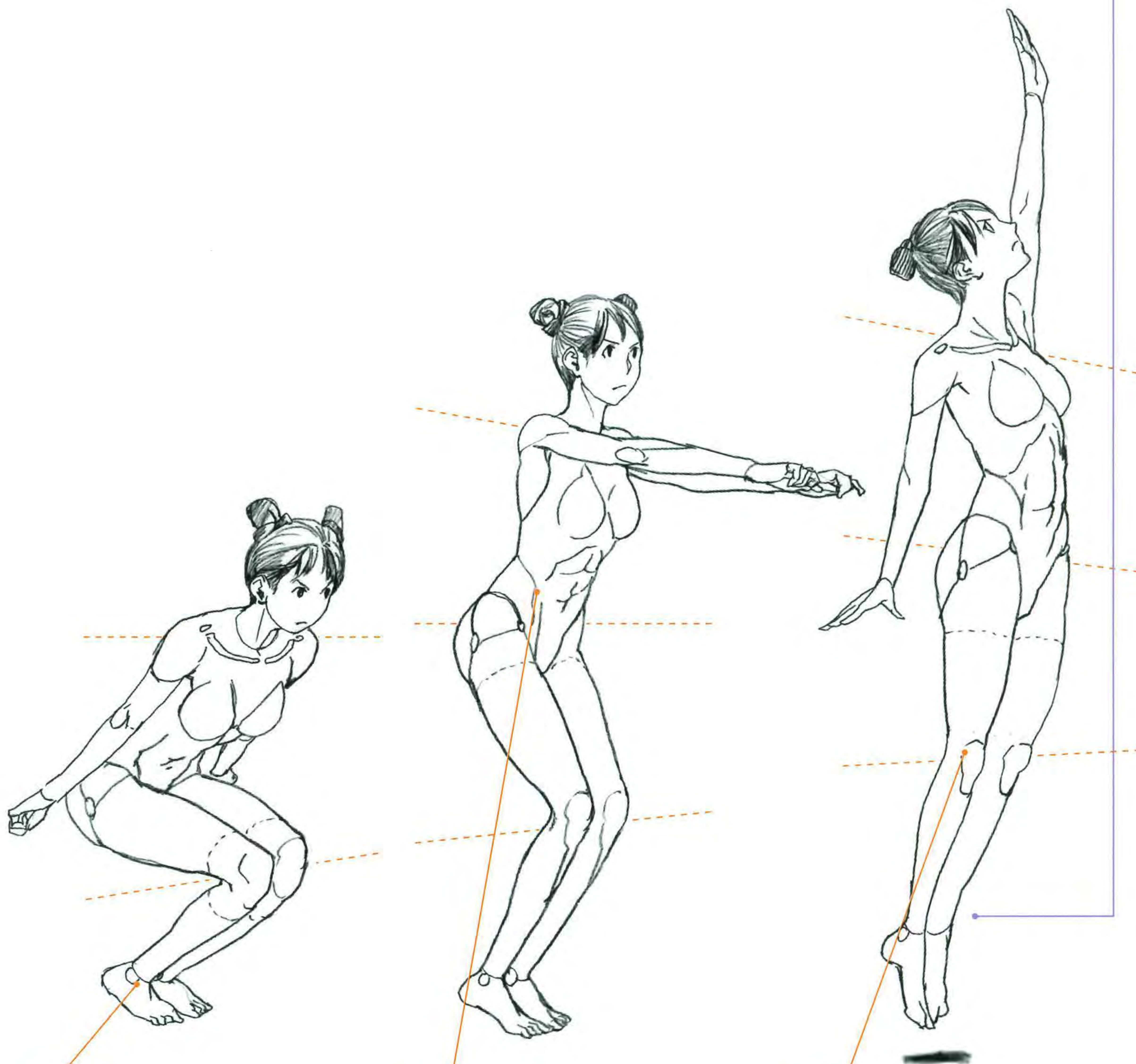
跳び上がり始めると体が反り返り、腹筋と背筋が伸びて肋骨が浮き上がります。

全身が伸びても人間の足はひざがふくらんで見えます。

マンガにするときのポイント

- 腕の遠心力を利用するので大きく描く
- 筋肉の伸び縮みを線でしっかりと表現する
- 腕でバランスをとる
- 肩・腰・ひざの傾きをとらえる

ZOOM
影を利用する

足が地面から離れたことを地面に影を描くことで表現しましょう。地面から遠くなるほど影は小さくなります。

足

アキレス腱が伸びて、足首の前側にしわが寄っている様子を描き込みます。

腹

腹筋の縦の線をはっきりと描いて、力が入っている様子を表現します。

ひざ

足はまっすぐ伸びていても、ひざの位置とふくらみを描きましょう。

跳ぶ 真上に跳ぶ

跳び上がり、頂点に達した瞬間の姿勢をさまざまな角度から見ていきましょう。
上半身の使い方は垂直跳びと同様です。

正面

指先まで伸ばす

腕は指先までしっかりと伸びます。指を揃えるとより高く飛んでいる印象を与えます。

あごが上がる

跳ぶ瞬間に目線は目標地点に向けられるので、あごを上げて首の筋を描きます。

胸の位置が上がる

体が引き上げられ、反り返ることで胸の位置が上がり、お腹の面積が広くなります。

POINT

跳ぶ体勢の違い

跳ぶ目的や目標地点はさまざまです。それによって跳ぶ体勢が大きく変わります。

跳び上がって避ける場合

正面から来る障害物を跳んでかわします。足を左右に開いて、目線は下の障害物に向けられます。

跳び移る、または跳び越える場合

自分が今いる地点から別の場所に跳び移ります。足を前後に開き、目線は目標地点に向けられます。

横

手のひらが反り返る

指先までまっすぐに伸ばそうとすると、手のひらは反り返ります。

バランスをとる右手

跳ぶという動作は非常にバランスが悪いので、上げていないほうの手でバランスをとります。

腰が前に出る

上半身が反り返ることで腰が前に出て、ヒップが上がります。

後ろ

背中のくぼみ

体が反り返っている様子を表現するために、肩甲骨の浮き上がりを強調して、背中にくぼみの線を描き入れます。

足裏が見える

跳んだ瞬間にひざを曲げると両足の裏面が見えます。

ヒップが上がる

跳び上がった反動でヒップが上がり、足とヒップの境目の線が薄くなります。

蹴る

ケンカや格闘シーンでよく描かれる「蹴る」の基本は、回し蹴りです。
これを基本にして、体の動きの描き方を覚えましょう。

蹴る位置が高くなるほど上半身を倒して股関節を前に出します。

足のひざから下で相手を蹴ります。相手の体の側面を攻撃するので、つま先は伸ばします。

軸足は地面をつかむように、しっかりと地に着け、爪先を外側に向けます。

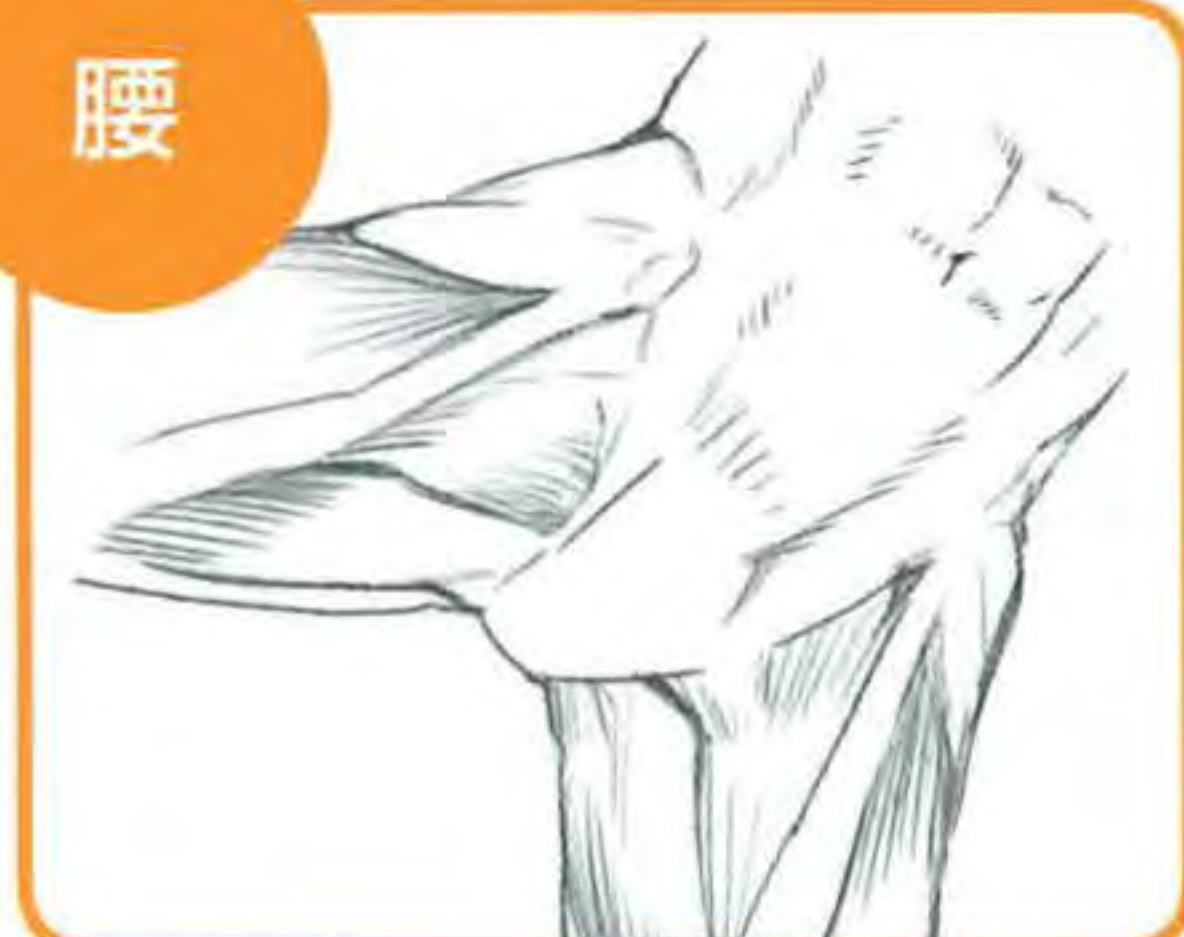
左の拳は相手の攻撃からあごを守る位置におきます。

蹴り足と同じ側の手を足と逆の方向に振り、体に反動をつけます。

マンガにするときのポイント

- 重心のバランスに気をつける
- 足を高く上げるほど上体は倒す
- 足を上げたら腕は下に振りバランスをとる
- あごを引くと強そうに見える

構え part1

ボクシングやケンカのときの構えのポーズ。足を前後に開いて重心は体の真下です。体は相手に対して斜に構えます。相手との間合いが近いほど重心を低くすると緊迫感が表現できます。

重心の線

股関節の線を描くことで足の動きを大きく表現しましょう。

足のつけ根からつま先までが一直線になるように描きます。

指を曲げて足の甲の骨や筋肉の盛り上がりを描くと、足の指で地面をつかんでいる様子がリアルに表現できます。

POINT

迫力のある蹴り

上体を大きく倒し、蹴り足を鞭のようにしならせることで強い蹴りを表現できます。ひざから下を効果線で表したり、擬音を入れて迫力を出しましょう。

さまざまな蹴りポーズ

相手のどこを攻撃するかで、さまざまな蹴り技があります。マンガでよく使われるひざ蹴り、前蹴り、かかと落としをマスターしましょう。

ひざ蹴り

つま先は伸ばす

力をひざの一点に集中させるためにつま先は伸ばします。

上体を後ろに倒す

上体を後ろに倒して腰を前に出します。

ZOOM

軸足をつま先立ちにする

軸足は蹴り出しとともにつま先立ちにすると、下からの威力が増して見えます。

POINT

相手を押さえつけて攻撃する場合

相手が体勢を前に崩したときが、ひざ蹴りのチャンスです。相手の頭や背中を押さえつけて繰り出せば、一撃必殺です。相手との距離が不自然にならないように気をつけましょう。

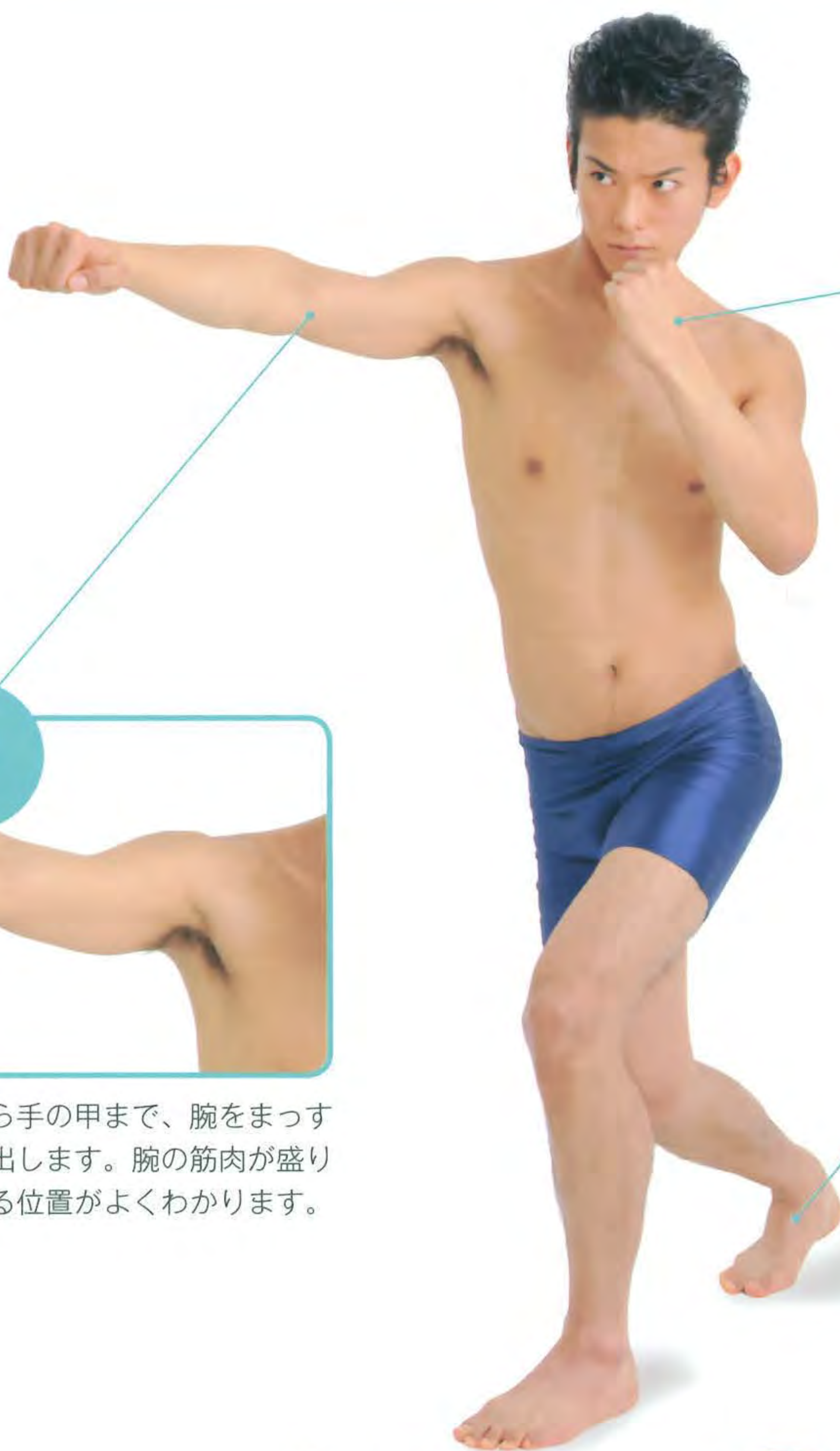
足の奥行きの出し方

ヒップラインと股関節の位置を決めたら年輪のような補助線を加えながら太さを調節して描きましょう。

「殴る」基本の原理をストレートパンチの動きで覚えましょう。
重心の位置とパンチの強弱の描き分けがポイントです。

正面

拳

蹴る同様にあごを引いて、片方の拳で相手の攻撃からあごを守ります。

腕

肩から手の甲まで、腕をまっすぐに出します。腕の筋肉が盛り上がる位置がよくわかります。

足

パンチの威力を強めるとともに、相手に当たった時の衝撃を吸収できるよう、後ろ足のかかとが上がります。

横

上半身は前傾せずに重心は体の真下です。強い衝撃に耐えられるバランスです。前傾姿勢にすると弱く見えます。

後ろ

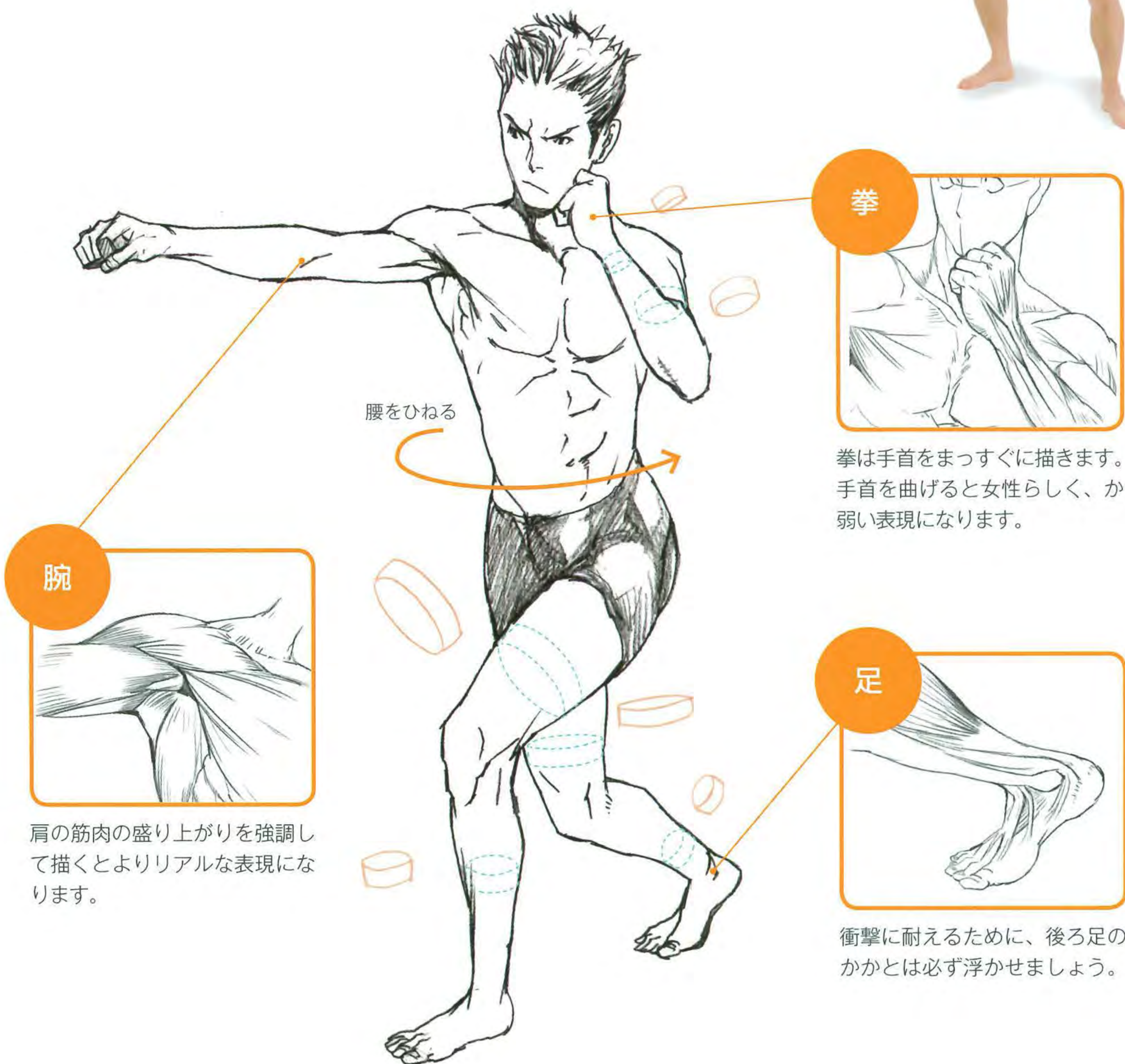
両足はやや左右に開きます。足を一直線に描くとバランスが悪くなるので注意します。

マンガにするときのポイント

- 重心は体の真下に置く
- 腰が回転している様子を描く
- 腕の表現を大きくする
- 筋肉の盛り上がりを描く

構え part2

武道の構えは流派や戦い方によってさまざまですが、足は基本的に前後左右どの方向にでも一歩目が踏み出せるように、両足の指のつけ根に体重をやや傾けています。

腰をひねる

拳

拳は手首をまっすぐに描きます。手首を曲げると女性らしく、か弱い表現になります。

腕

肩の筋肉の盛り上がりを強調して描くとよりリアルな表現になります。

足

衝撃に耐えるために、後ろ足のかかとは必ず浮かせましょう。

POINT

パンチに強弱をつける

攻撃性のある強いパンチと、攻撃性のない弱いパンチでは描き方が異なります。ポイントは重心の高さと、手首の表現です。

強

頭と腰を落として重心を低くすると力強く見えます。また、パンチの軌道や衝撃を表す効果線をつけて強さを表しましょう。

弱

手首やひじを曲げるとやわらかいパンチになります。恋人同士のじゃれあいのシーンに使えます。

さまざまな殴りポーズ

ストレート以外のパンチの種類と、女性のパンチの特徴を覚えましょう。重心の位置と腕の軌道がポイントです。

アッパー

肩を引く

殴る腕と逆側の肩を引き、肩の高さが傾きます。

後ろ足を低く描く

ふくらはぎの筋肉と、後ろ足のひざ下を地面に近く描くと力の溜め具合が伝わります。

フィニッシュは拳を振り抜き、高く上げます。全身の伸びを利用して打ちます。

フック

拳の正面が見える

腕は90度前後の角度で、拳の正面が見えます。

腰の回転

腰を回転させている様子を、くびれと腹筋の線で表現しましょう。

股が閉まる

足の位置は移動せず、上半身を横回転させるので、パンチが当たる際には股が閉まります。

ビンタ

フックのように、腕の振りと体の回転で相手の頬を平手打ちします。頬に当たるときに指を反らせると勢いが表現できます。

顔をガードする

男性同様に脇を締め、あごの近くに拳をおいて顔をガードします。拳は小さめに描きましょう。

腕を長く描く

女性はひじから下の筋肉の盛り上がりと腕を長めに描くとしなやかに見えます。

ウエストのねじれ

体をひねっている様子をウエストのねじれ線で表現します。

column

読むマンガデッサン3

「表現手段としての絵」

少し難しいことを書きます。読むのは大変だと思うので、おやつ休憩でも入れながらのんびり読んでいただけたらと思います。

絵を描き続けていれば、技術も身につき、物の形も正確に描けるようになってくると思います。

ただ、正確に描くことにこだわりすぎると、「あの絵はデッサンが正しいからよい」「あの絵は間違っているから悪い」というような思考におちいってしまいがちです。

正確に描くことが悪いこととはいいませんが、大切なのは「絵は手段であって目的ではなく、目的を表現するための手段のひとつにすぎない」ということだと思います。

絵の技術という「手段」に溺れて、「目的」を表現することがおざなりになってはもとも子もありません。

極端なことをいえば、光源と影の関係や、物の形、色、質感が実際と違っていても、その目的を表現するためなら、多少嘘をついても全く構わないと思います（知らないことと嘘をつくこととは違います）。

自分が何を表現したいのか、そのためには何が必要なのか、色々なものを見たり、いいなぁと思う絵をマネしたりして、そこから取捨選択してさらにそこを強調してみる……。結果的にそれが「個性」となって現れるのだと思います。

例えば、人の筋肉ひとつとっても描き方は人それぞれです。私は質感を鋼のように硬質的に描き、バランスも大きく変えています。実際にはこんな人いません。ですが、こうするのが一番かっこいいなぁと今は思っています。

ムチムチした筋肉がかっこいいと描かれる方もいらっしゃいますし、本当に千差万別、十人十色ですよね。

そこが「表現手段としての絵」の面白いところだと思います。

4章
日常の動きを描く

人間は「感情」や「目的」をともなって動作を行います。日常のシーンで、人物の自然な動きが描けることがマンガにするうえでの大切な要素となります。

感情を表す体の動き

喜怒哀楽の感情を表す際に、マンガでよく利用される独特な体の動きを紹介します。
全身でキャラクターの感情を表現しましょう。

笑う

笑いの大小はさまざまですが、全身を使う場合は、体をかがめるか、反らすかの2つの動きが特徴的です。性別の違いの出し方もおさえましょう。

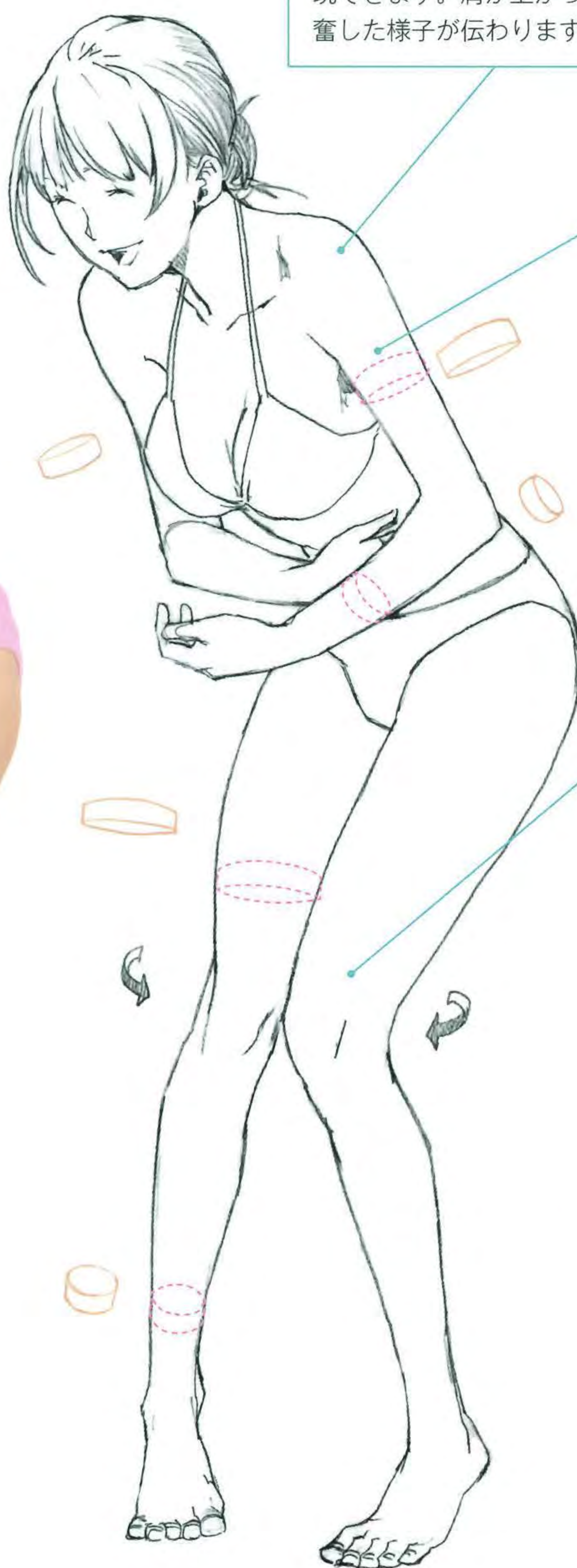
肩をすぼめる

両肩のすぼめ具合や上半身の前傾具合を大きくすると感情の大きさが表現できます。肩が上がっていると興奮した様子が伝わります。

脇を締める

脇を締めると女性らしく、開けると元気なキャラに見えます。

ひざを寄せる

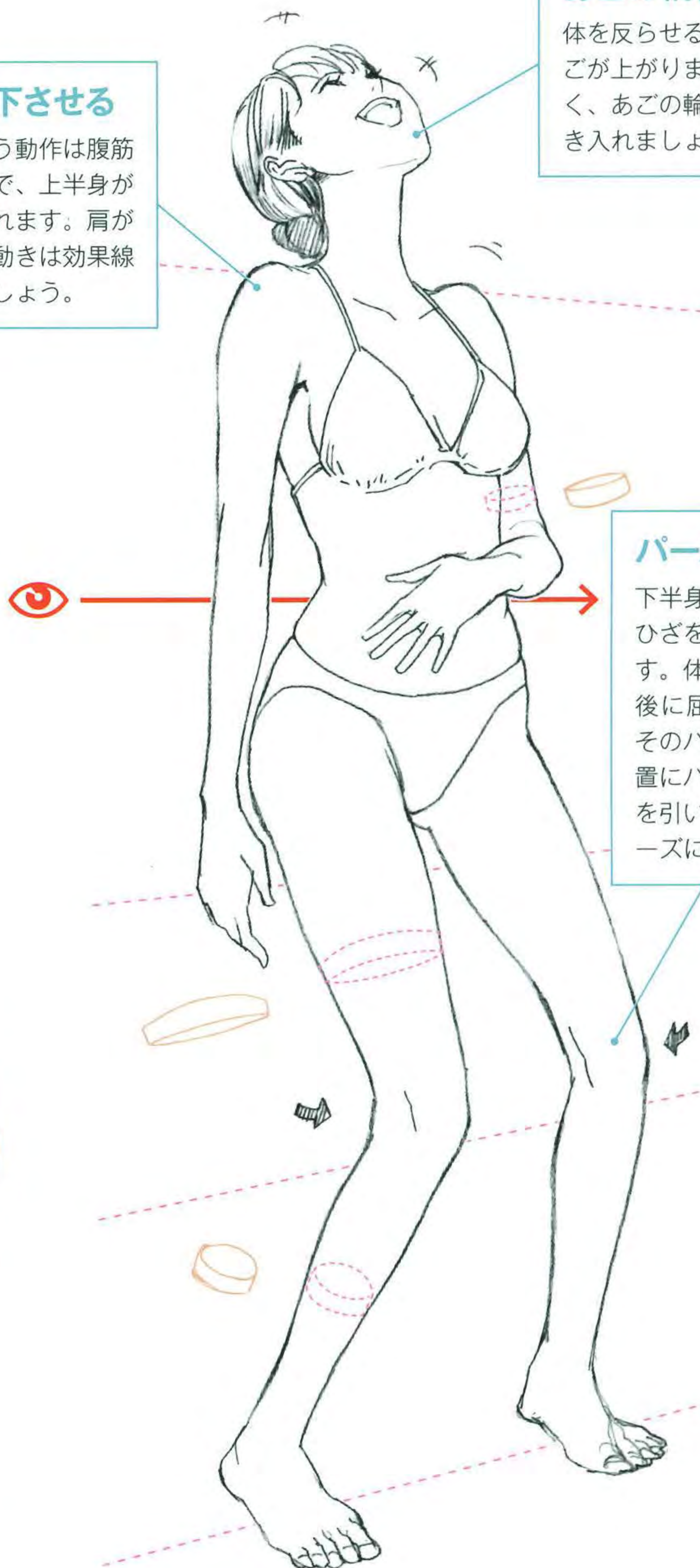
笑うと肩に力が入り、下半身は力が抜けます。女性の場合はひざを寄せて内股気味にするとかわいらしさが出せます。

体を大きく前傾させ、腕や足を広げてオーバーな動きにさせることでコミカルなキャラクターになります。

体を反らす

肩を上下させる

笑うという動作は腹筋を使うので、上半身が上下に揺れます。肩が上下する動きは効果線で表しましょう。

あごの輪郭を描く

体を反らせると自然とあごが上がります。首を長く、あごの輪郭の線を描き入れましょう。

パースの屈折

下半身の脱力具合はひざを曲げて表します。体のパーツが前後に屈折するので、そのパーツがくる位置にパースの補助線を引いておくとスムーズに描けます。

POINT

真フカンからのアングルでより表情を見せる

体を反らせて笑う場面は、正面よりも真フカンから描くことで、表情がクローズアップされます。顔が大きくなるので、体を描くポイントは肩と足の表現です。おもに肩とヒップ、ひざ下がよく見えるので、遠近感に気をつけて描きましょう。

男性の場合は、足をがに股に開き、ひざを外側に向けることでダイナミックな笑いが表現できます。

泣く

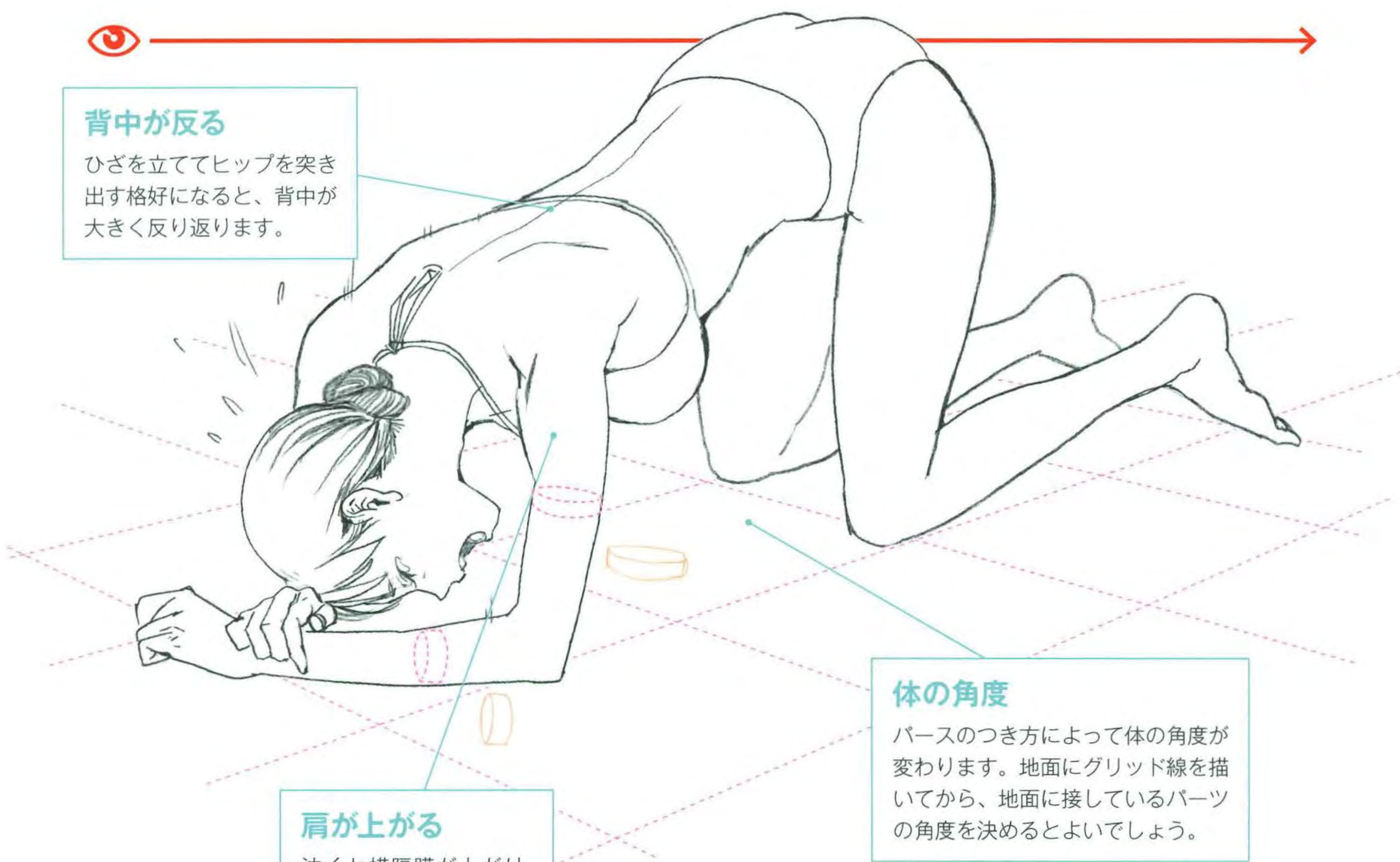
表情のみでも感情は表せますが、悲しみが大きいほど体の動きが大切になります。感情が動く場面なのでポイントをしっかりとマスターしましょう。

床に伏せる

背中が反る

ひざを立ててヒップを突き出す格好になると、背中が大きく反り返ります。

体の角度

パースのつき方によって体の角度が変わります。地面にグリッド線を描いてから、地面に接しているパーツの角度を決めるとよいでしょう。

肩が上がる

泣くと横隔膜が上がり、肩が揺れます。感情が高ぶっている様子を肩を上下させることで表します。

地面に伏せた姿勢でも、ひざを折り、ヒップの位置が下がると、背中が丸まります。頭をもたげ、縮こまって泣いているという表現になります。

ひざを抱える

顔を伏せる

顔は伏せて描くことで、感情を自分のなかに押し込めている様子がわかります。頭の見え方や生え際などの表現に注意しましょう。

ヒップの形

ヒップは折り曲げた体の支点となり、上半身と下半身の両方に引っ張られて若干骨ばった形になります。

手の表現

足を上半身に近づけるために手でひざを抱えます。体のパーツに沿わせるように描きましょう。

POINT

バランスのよい描き方

体の重なり合った部分は、先に足の後ろに隠れているお腹のアタリをとってから、足を重ねて描きましょう。

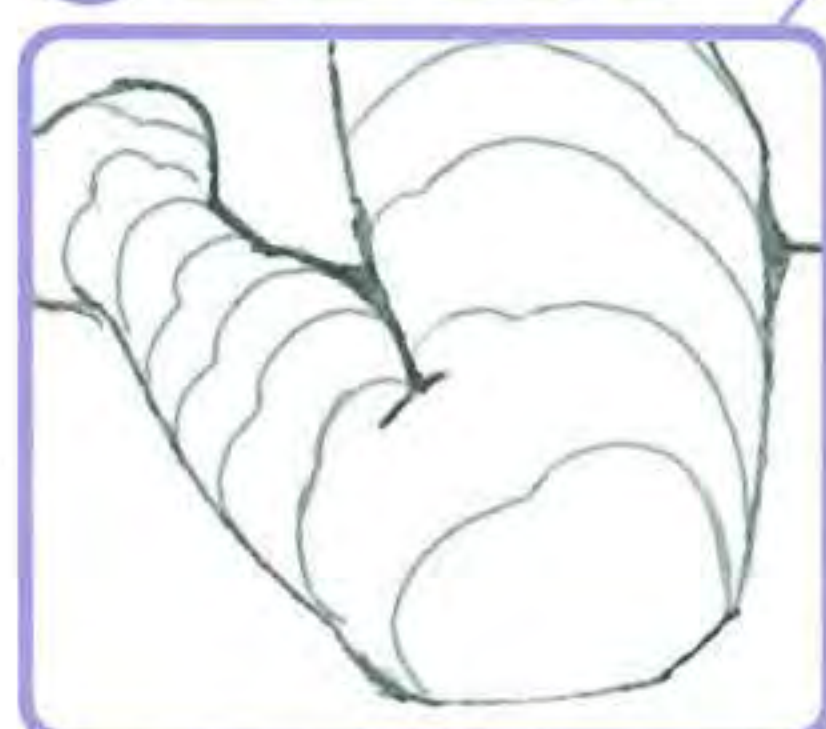
座り込む

下半身の奥行きを出す

グリッド線を描いてから人物を描くと、下半身の奥行きと足の立体感が出しやすいでしょう。

ZOOM

足を折り曲げることで、太ももとふくらはぎが密着し、皮膚が盛り上がります。

ZOOM

屈折した足の表現は、筋肉の向きや太さを表す補助線を入れながら描きましょう。

皮膚の盛り上がり

太ももとふくらはぎが押され合い、皮膚が盛り上がって見えます。

怒る

怒りの表現は、性格や性別によってバリエーションが豊富です。視覚的には、体に角を作り、尖った印象を与えるのが効果的です。

横からのアングルで見ると、上半身が前傾しているのがわかります。相手を攻め立てたり問い詰めたりする際に、言葉に力がこもり、前傾になります。

喜ぶ

小さな喜びはセリフや笑顔で表現できますが、大きな喜びは人物の気持ちが高揚した状態なので、全身を使って表現しましょう。

腕を上げる

腕を高く上げる

腕をぴんと伸ばして高く上げることで、テンションの高さを表します。両手を上げるバンザイのポーズも効果的です。

体のラインがS字になる

上げた腕の逆側に体が傾きます。体のラインをS字に描くと女性らしさが出ます。

片足を跳ね上げる

片足を外側にぴょんと跳ね上げると、元気で明るい印象を与えます。

ガッツポーズ

手首を曲げる

手首をぐっと内側に曲げた瞬間を描くとカッコよくなります。

腕の筋肉を強調する

拳を作ってひじを後ろに引き、腕にぐっと力を込めます。上腕二頭筋を強調して、力の入り具合と喜びの大きさを表します。

重心を下げる

腹筋に力が入るので、腰を落として重心を下げます。動きが大きいほど喜びの大きさが伝わります。

日常生活の動き

日常生活の中で行われる体の動きを紹介します。
感情の動くシーンではありませんが、違和感のない自然な動きを目指しましょう。

着替える

衣類を着脱するためには、腕と足の使い方が大切です。片足立ちや腕の交差など、複雑な体の動きの描き方をマスターしましょう。

ズボンを履く

Tシャツを脱ぐ

腕をコンパクトにたたむ

ひじを真上に上げて腕をコンパクトにたたみ、衣服を伸ばさないように脱ぎます。手のひらが外側を向きます。

お腹の皮膚が伸びる

体が反りお腹の皮膚が伸びている様子を腹筋の線で表します。肋骨を浮き上がらせるとよりリアルです。

胸の位置が上がる

腕の動きで両胸が自然と寄り、位置が上がります。セクシーなポーズです。

POINT

交差した腕の描き方

①頭のアタリをとります。

②肩、ひじ関節、手首の位置を決めます。

③体を描いてからTシャツを描きます。

シャツを着る

布の突っ張り

肩を後ろに反らし、手探りで細いそで口に腕を通します。洋服の布が突っ張る様子を表しましょう。

腕の下書きをする

腕の下書きをしてから、それに合わせて洋服のしわの位置や太さを決めましょう。

上半身の反り返り

シャツなどの洋服を着る際に、上半身が反り返ります。腹筋や胸筋の線を描き込むことで表現しましょう。

ボタンを留める

目線はボタンを留めている手元に向きます。基本的に両手の親指と人差し指を使い、脇が開きます。

ZOOM

ボタンを留める手の描き方をしっかりととらえましょう。

ネクタイをゆるめる

ネクタイの結び目を片手でつかみ、斜め下に引っ張ります。顔はネクタイを引っ張る腕と逆側を向きます。

靴下をはく

重心の線

肩の上面が見える

靴下を両手でつかみ、前かがみの姿勢になるので肩の上面が見えます。鎖骨が浮き上がり、女性の場合は胸が中央に寄ります。

腹部の表現

お腹の面積を狭くし、縮んでいる様子をしわを描き入れることで表現しましょう。

バランスのとり方

重心が左足にあるので、バランスを保つために浮かせた右足のひざを左足に寄せます。

靴をはく

重心の線

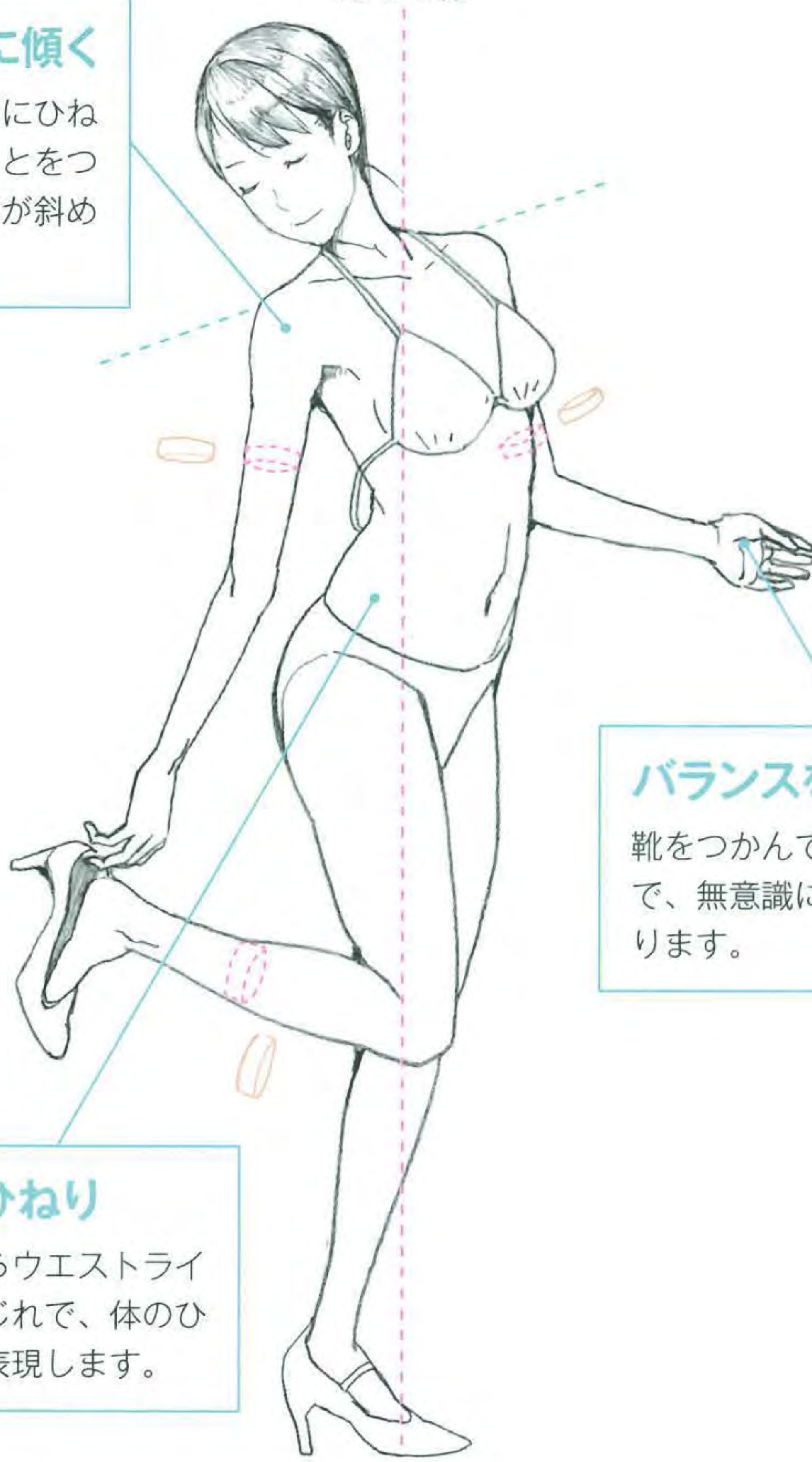
肩が斜めに傾く

上半身を後ろにひねり、靴のかかとをつかむので、肩が斜めに傾きます。

バランスをとる左手

靴をつかんでいない方の手で、無意識にバランスをとります。

体のひねり

脇腹からウエストラインのねじれで、体のひねりを表現します。

メガネの着脱

キャラの特徴を出したり、描き分けに役立つメガネはマンガの必須アイテムです。実際の動作を参考にポイントをとらえましょう。

メガネをかける

おでこを広くする

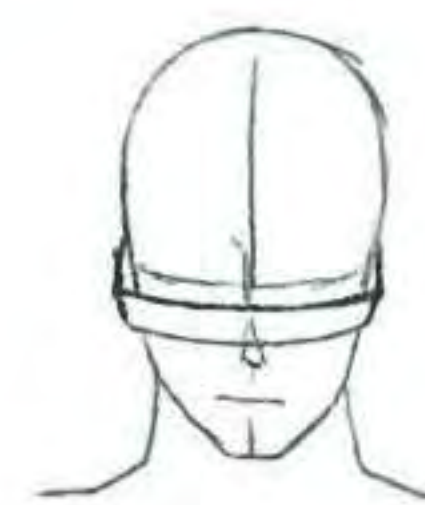
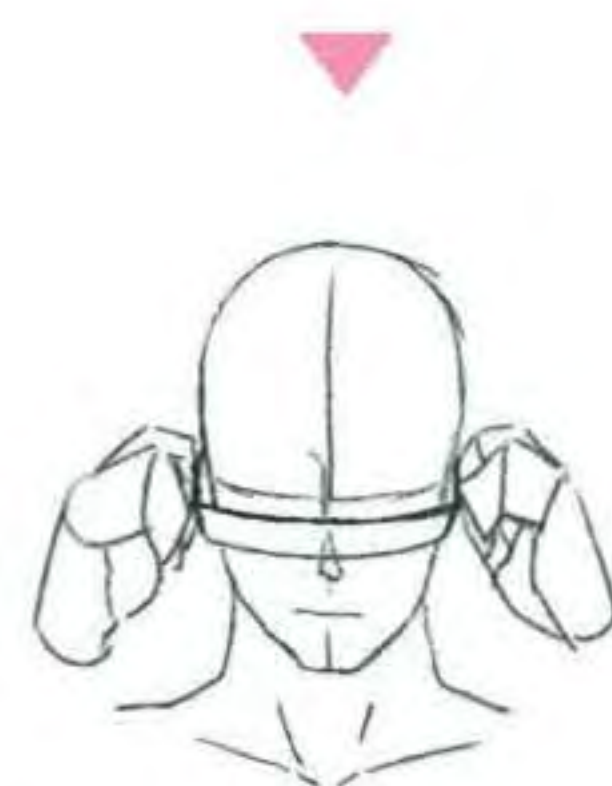
正面から見た場合は、おでこの面積を広くすることで顔が前に傾いている様子を表します。

腕の遠近感

ひじは左右ほぼ同じ高さです。ひじ、手首、指関節の位置やしわで動きを表現しましょう。

横から見ると、隠れている上腕や手首の返し具合がわかります。角度を変えても描けるよう、想像力を鍛えましょう。

POINT

メガネを持つ腕の描き方

①まずは顔の輪郭とメガネの位置を決めます。

②①に合わせて手首の位置を決め、手を描き入れます。

③ひじや肩の位置を決めて全体を描きます。

メガネを外す

手の動かし方

親指、人差し指、中指の３本でメガネをつまみ、横にスライドさせます。片手でメガネを外すとエレガントな印象を与えます。

視線を落とす

あごを引き、視線を少し落としてうつむき加減にすると、男性がドキッとするしぐさになります。

ひじは内側に

ひじを多少内側に入れると、女性らしい雰囲気が出ます。

メガネを直す

片手でメガネの端を上げるようにしてメガネを直すしぐさは、ガリ勉、インテリな印象を与えます。

両手でメガネを直すと、不器用または幼いという印象を与えます。

メガネのレンズの間のブリッジを上げてメガネを直すと、真面目、優等生なキャラクターに見えます。

水を飲む

飲むという動きは、使う容器によって表現が多少異なりますが、ここでは動作の大きいペットボトルで飲むときのポイントを見ていきましょう。

指の見え方

指の見え方は第一関節程度です。あまり指を長く描くと手が大きすぎて不自然になります。

あごのラインを描く

頭を後ろに倒すため、あごのラインと首の筋を強調して描きます。

脇を開きすぎない

あまり脇を開けずに、腕をやや内気味に描くと男性との差別化ができます。

手を反らせる

容器を持っていないほうの手を反らせると、女性らしさが出ます。

男の子の場合

のどの凹凸を強調する

男性は首や筋、骨が女性よりも太くて目立ちます。角張ったあごのラインや大きく上下するのど仏で男性らしさを表現しましょう。腰に手をあてて、上半身を大きく反らしていっきに飲み干すシーンがよく描かれます。

押す・引く

対象物に対してどのように力を加えるかで体の使い方は異なりますが、基本の押すと引くの動作で、力の入れ方と体の表現方法を学びましょう。

壁を押す

腕はまっすぐ伸ばす

力が逃げないように、腕はまっすぐに伸ばします。手首は壁に対して直角に接しています。

重心の線

んぎぎ

タックルのように、壁に体を近づけて押す方法もあります。

足のスタンスの広さ

体が後ろに下がらないように両足でしっかりと踏ん張ります。前後の足のスタンスを広げすぎないように注意しましょう。

ひもを引く

力が入る後ろ足

右足は対象物に対して平行に描きます。力が入り、ぐっとこらえている様子を、しわとふくらはぎの筋肉で表現します。

重心の線

肩が上がる

両肩が上がっている様子を強調して描くと、引いている動作が伝わりやすくなります。

ぐおおおお

体の反りや体の傾き具合の大きさで、力のかけ具合を表現しましょう。

前足を突っ張る

前足の内側は、上体が前に出るのを防ぐために突っ張った状態です。

階段を登る

「階段を登る」人物を描くときは、基本的には「歩く」ときと同じですが、上体を前傾させ、足の動きの特徴をとらえて描くと伝わりやすくなります。

横

目線は目的方向へ

階段を上っているときの目線は、目的方向に。１段目の登り始めのときだけ、足元の階段に目線を落とします。

ヒップを突き出す

階段を登るときは、上体がやや前傾するため、立っているときよりヒップを後ろに突き出すように描きます。

階段にかけた足に力が入る

体を持ち上げるため、左足に力が入ります。ふくらはぎの筋肉を強調して描きましょう。

POINT

老いや重さを表現する背中

背中を丸め、頭を前に出して描くと、老人が階段を登っている様子や、手にしている荷物の重さを表すことができます。

ZOOM

後ろ足のかかとを浮かせて描く

階段から離れる足のかかとを浮かせて描くと、階段を上っている様子が伝わりやすくなります。

フカン

物にもパースがつく

フカンで見たとき、階段にもパースがつきます。奥行きを意識して描くようにします。

移動する腰

次の段にかけた足側の腰がやや上に上がっている様子を、腰のひねりがわかる線で表現します。

遠近感のつく足

手前の足に強いパースがつきます。足のつけ根からひざ、ひざから足先を立体的にとらえましょう。

アオリ

左に傾く体

足をかけている左側に体全体が傾きます。左肩は下がり気味、胸もやや見えるくらいに描いて体の傾きを表現します。

左に上がる腰

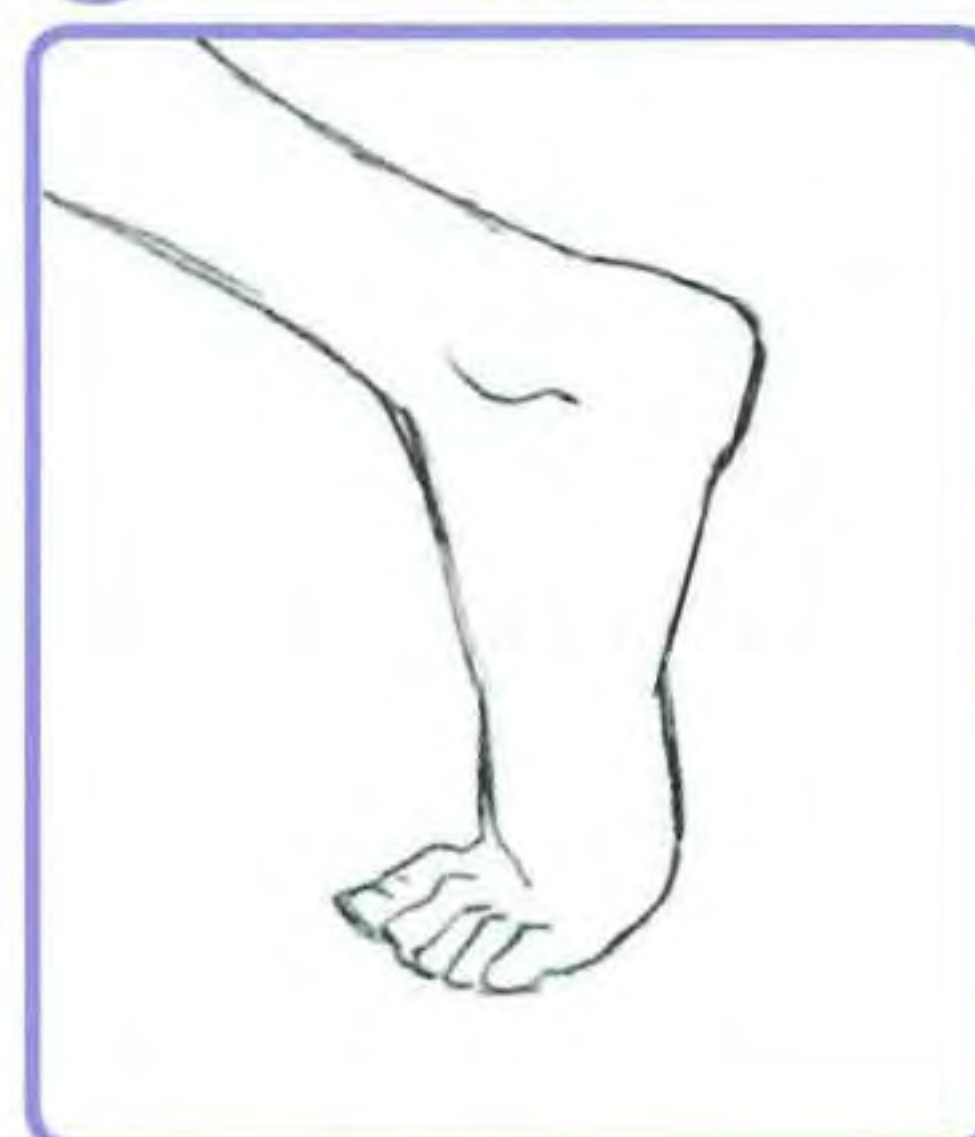
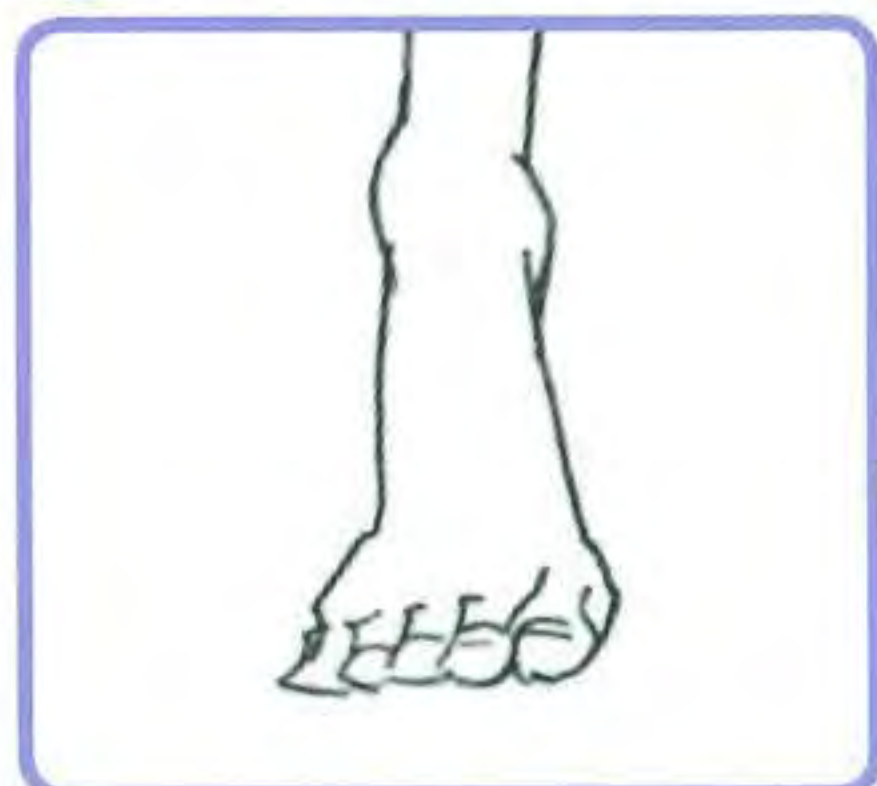
アオリのときは、片方の腰が上がっている様子をしっかり描きます。腰のねじり線も入れましょう。

ZOOM

足裏が見える

アオリで見たときは、右の足裏をしっかり描きます。ただし、地面をとらえる足の指は見えません。

階段を降りる

人物のバランスをとるのが難しいのが「階段を降りる」という動作。降りるときの人体の動きの特徴を理解すれば、自在に描けるようになります。

アオリ
あごの下は見えない
目線は足元にあるので、あごが引かれ、通常のアオリで描くあごの線は入れません。
ひざの丸みを強調する
右足が曲がっているので、ひざが突き出た様子がよくわかるように、ひざの丸みを描き込みます。
ZOOM
後ろ足の甲を縦に長く描く
かかとが上がっているので、アオリで描くときは後ろ足の甲の部分を縦に長く描きます。
フカン
下がる肩
下の段に足をかけている方の肩が下がります。ここでは右肩よりも左肩が下がります。
かかとを描く
右足のかかとが上がっているので、かかとがわかるように左足よりも丸く描きます。
ひざの関節に線を描き込む
ひざの後ろの関節の部分にしわを描き込むと、足が曲がっている様子がわかります。

持ち上げる

物を動かす動作はさまざまですが、下から上へ、上から下へ移動させる動作で筋肉と体の使い方を見ていきましょう。

鎖骨のくぼみ

腕と肩に物の重さが伝わり、筋肉が盛り上がります。鎖骨のくぼみを強調することで物の重さが表現できます。

縮まる腹部

背中が伸びているときは腹部は縮まります。反動の原理をしっかりと覚えて不自然な表現にならないようにします。

隠れたパーツを描く

物の輪郭を描き、隠れている腕のアタリを描くことで腕のバランスをとりましょう。

物の重さは、上体の反り具合と重心の低さで表現しましょう。

女の子の場合

ハンカチを拾う

ハンカチやペンなどの軽いものを拾う際は、股を閉じて真下に腰を下ろし、上体を倒さずに拾い上げます。女性ならではの美しい身のこなしが表現できます。

謝る

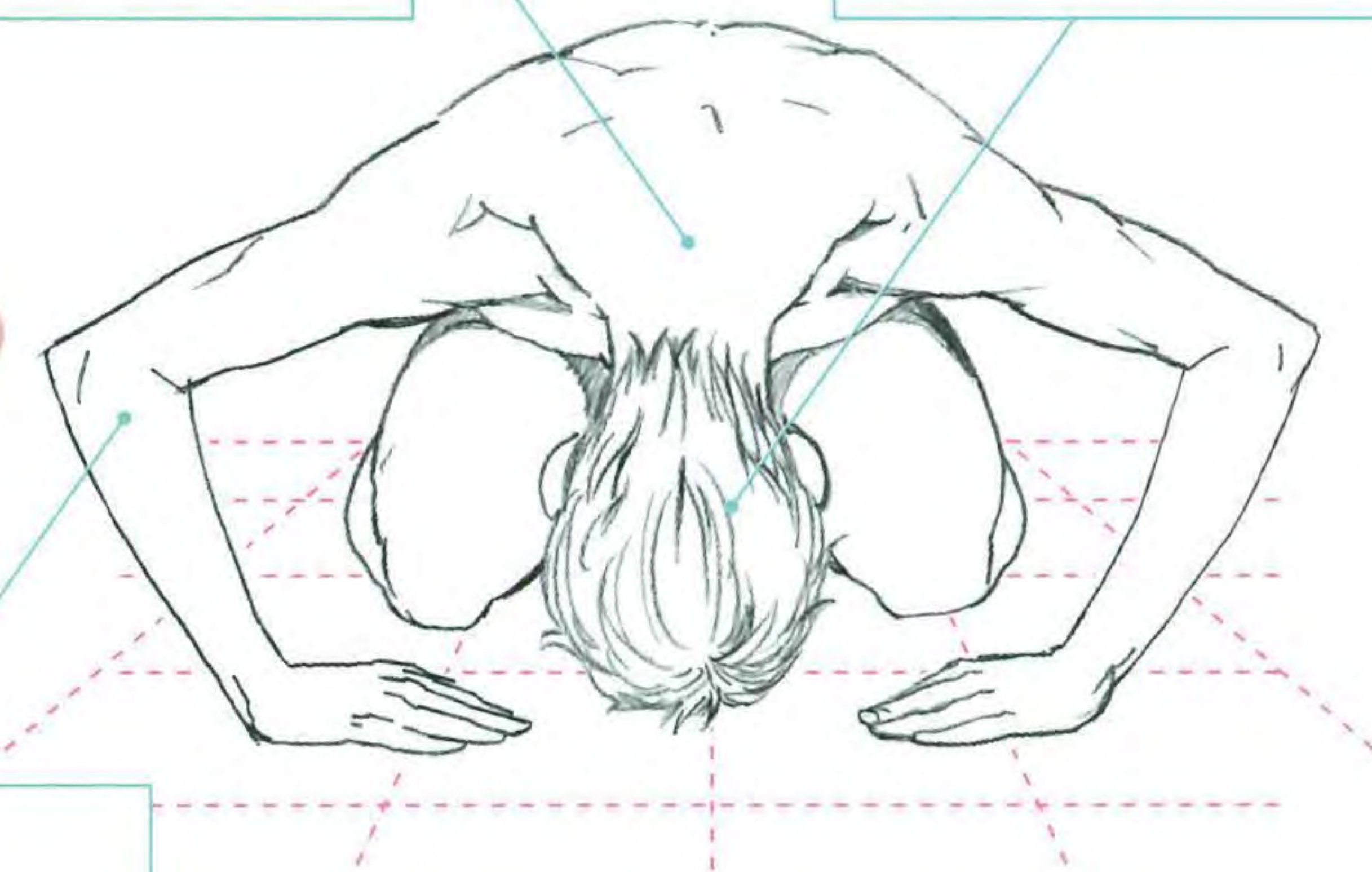
謝るポーズは、罪の大きさや謝罪の気持ちの大きさによって表現方法が変わります。相手に対する緊張感を表すのがポイントです。

土下座

首の後ろが伸びる

頭を下げることで首の後ろが伸びて、肩の上面も広く見えます。首の筋や鎖骨のくぼみを描き入れましょう。

頭が逆さまになる

頭部が逆さまになるので、耳の位置や動きに従う髪の流れに気をつけましょう。

腕はひし形

手のひらを八の字に地面につけてひじを外側に張ります。正面から見ると腕の形はひし形に見えます。

頭を下げる

肩をすくめる

肩を内側に寄せるように描くと謝罪の気持ちが表現できます。

手の位置

女性は両手を重ねて足の前で重ねます。男性は両脇にまっすぐ沿わせると相手との年齢差や力の差が表れます。

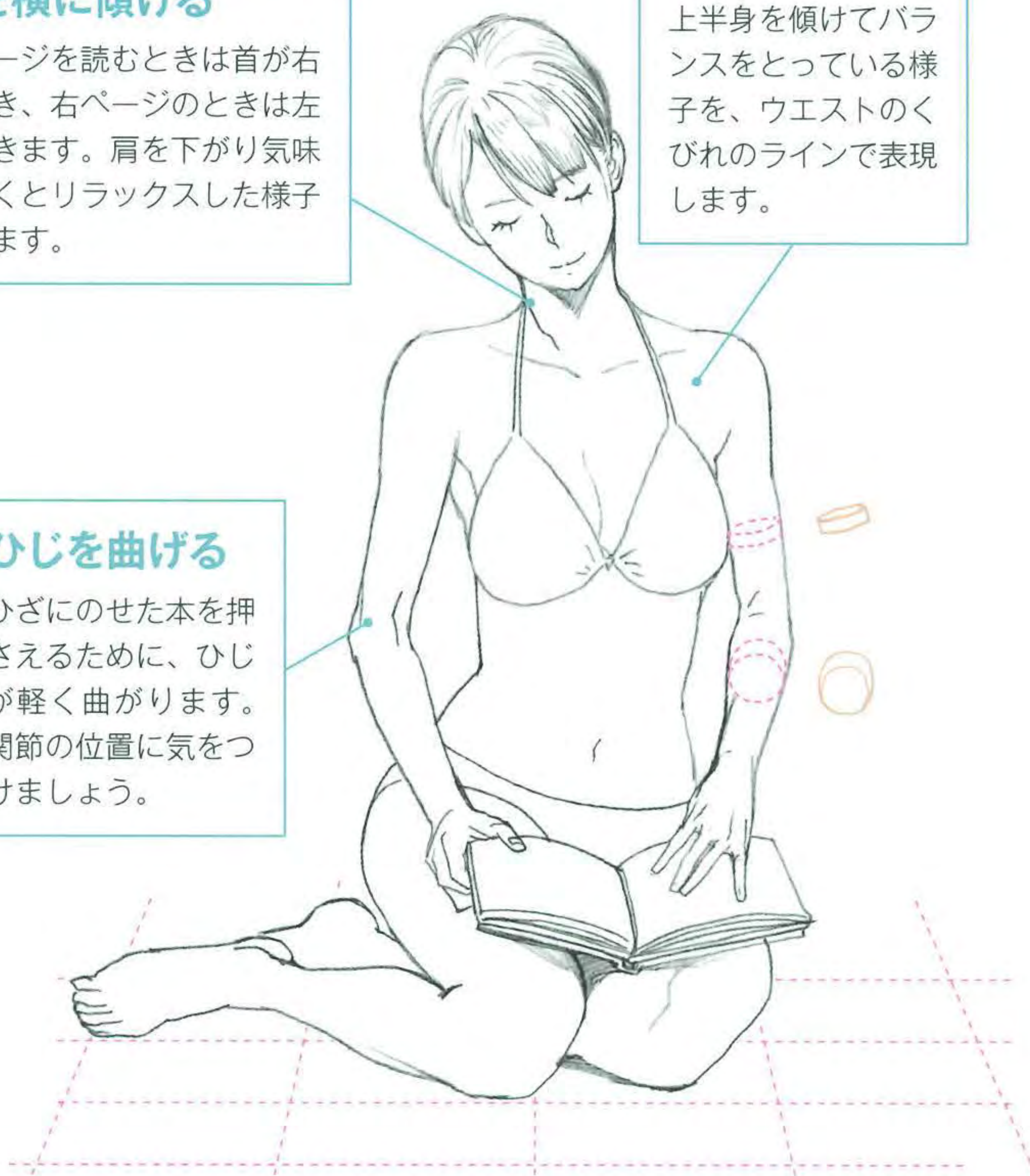
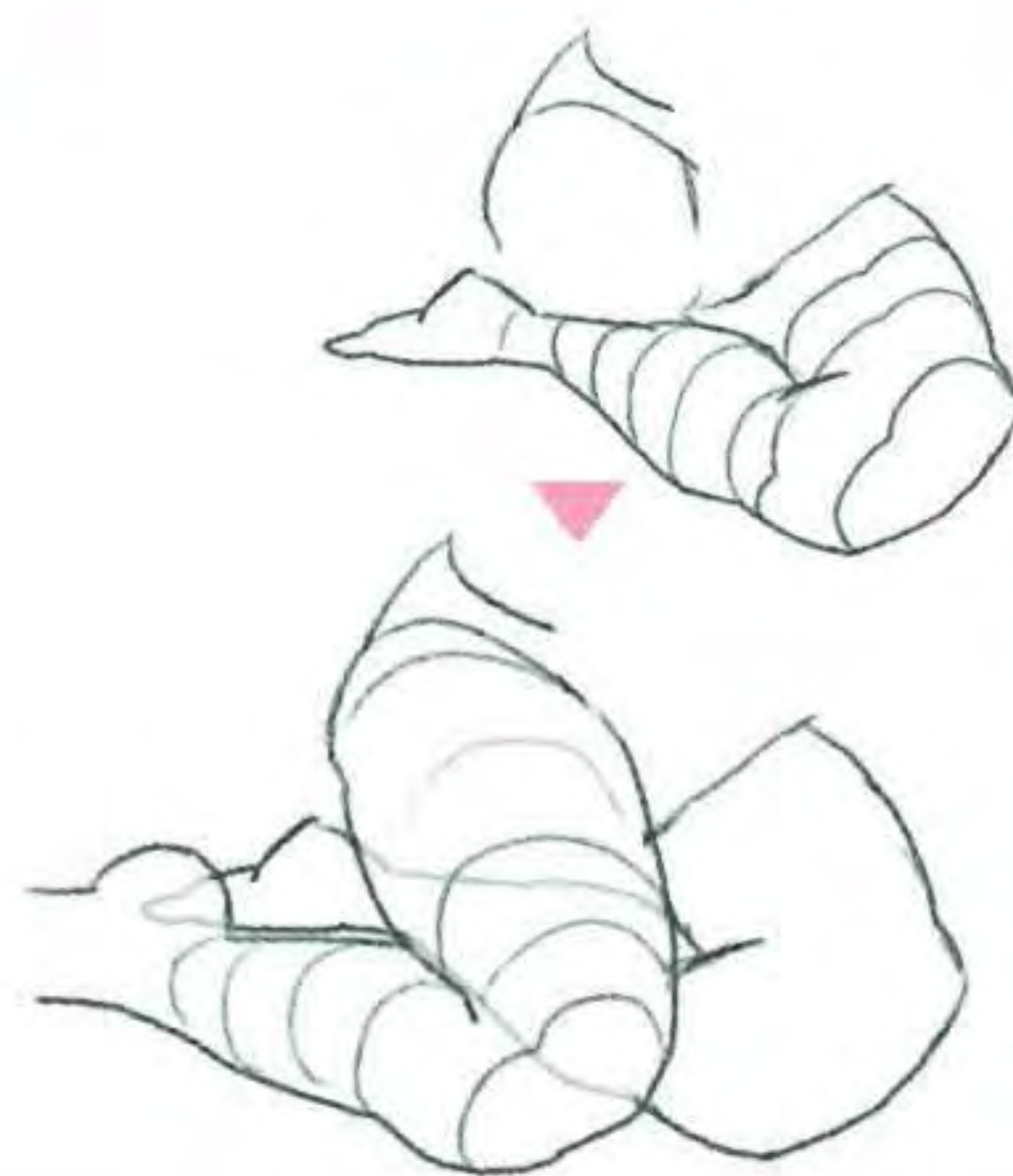
頭を下げる角度

謝罪の場合は、体を倒す角度を大きくすると伝わりやすいでしょう。

ひざの曲がり具合

ひざが後ろに曲がると不自然なので注意しましょう。

本を読む

本を読んでいる最中の、リラックスした姿勢の描き方を見ていきましょう。目線や本を支える腕の表現がポイントです。

携帯電話を使う

日常生活に欠かせないアイテムとなった携帯電話。電話やメールをするシーンは、よく描かれるのでしっかりとマスターしましょう。

メールを打つ

ボタンの操作

基本的に親指でボタンを操作し、残りの４本の指で携帯電話を支えています。指の形と手首の傾きがポイントです。

目線の高さ

操作はひじや胸の高さで行われることが多いので、伏し目がちに描きます。首を傾けると女性らしさが出ます。

電話する

携帯電話のサイズ

顔に近づけた際に、携帯電話の大きさに違和感がないように、実際の大きさとバランスをとらえておきましょう。

目線が与える印象

目線が上がっていると話の内容が楽しげに、目線が下がっていると悲しげな印象を与えます。

左手の表現

空いている左手が、体の一部に添えられていると自然に見えます。

髪を結ぶ

髪の長い女性は、朝の支度や、運動前などに髪を結ぶシーンがよく描かれます。ここではポニーテールを結う動作のポイントを見ていきましょう。

横

肩の盛り上がり

腕を上げた際に、三角筋が盛り上がる様子を描きます。

腕の長さ

腕の長さは、肩からひじまでを多少長く描くとバランスよく見えます。

上半身をほっそりと描く

両腕を上げることで胸の位置が上がります。両脇や胴体をほっそりと描くことで皮膚が引っ張られているのがわかります。

後ろ

髪をはらう

髪をはらうしぐさは、高飛車なキャラクターや気取った雰囲気を出すときに有効です。やわらかい手の動きと、首を斜めに倒して流し目にするのがポイントです。

無意識の行動

あくびやくしゃみなど、無意識に起こる人間の動作を見てみましょう。一時的に顔や体の伸縮が起こるのが特徴です。

あくび

腕が伸びる

無意識に手足を伸ばす動作が生じます。腕がまっすぐにぴんと伸びていると開放的で気持ちよさそうに見えます。

顔の表現

口が大きく開き、顔の筋肉が伸びます。手のひらで口を覆うしぐさをします。

肋骨が浮き上がる

深呼吸のように、お腹がへこみ、肋骨が浮き上がる様子を腹部の線で描き表します。

ポリポリ

体の反り具合であくびの大きさを表現できます。

くしゃみ

目を閉じる

くしゃみの衝撃の大きさを表すために、目をぎゅっと閉じた表情にすると効果的です。

手に力がこもる

くしゃみの反動で、手に力がこもった様子を描くと雰囲気が出ます。

腹部の動き

反射的に腹筋が縮み、前傾姿勢になります。腹筋の線としわなどで腹部の動きを表現しましょう。

column

読むマンガデッサン4

「仕事として絵を描くということ」

趣味として絵を描いているときは、自分の好きなものを好きなように、ゆっくりと時間をじっくりかけて描くことができます。イヤになったら投げ出したり、興味のないものはそもそも描きません。

ところが、仕事として描くようになるとそのようなことはほぼできなくなると思います。自分の知らないものを描く場合も多くありますし、求められる表現が自分の思い描くものと違っていたりすることもあります。また、時間や仕様によって、絵柄を変えざるを得ない場合もあったりします。

しかし、求められる表現が自分の思うものとは違うからといって、そこでぽいっと放り出さずに挑戦してみることが大切だと思います。

まだ実力もともなわないうちに、自分の表現が一番いいんだと思い込んでしまうのは、新しい世界を見るチャンスも、成長するチャンスも失ってしまうかもしれません。相手の要望を満たそうといろいろと研究していく中で新しい表現方法も見つかると思うのです。

もちろん挑戦してみた結果が思わしくないときもありますが、また同じような機会が訪れたときにその経験が生きてくると思います。

そうした中で、自分にはできないこと、合わないことなんかもおのずと見えてくるはずです。

「器用貧乏」という言葉がありますが、自分の向かうべき方向をしっかり見ていれば、いろんなものを幅広く取り入れたはいいがどこに進めばいいのかわからず迷ってしまう、なんてこともないのではないかと思います。

……と偉そうに書いてますが、全部自分が悩んだり、失敗したことです。少しでも皆さんの参考になってくれれば、失敗した甲斐があったというものです！

仕事として絵を描くことはとても大変なことですが、とても素敵なことだとも思います。

ファンレター等で感想をいただけたりすると、それまでの苦労や疲れはふっ飛んでしまいますよ！

簡単にはたどり着けないかもしれませんが、めげずに一歩ずつでもいいから進んでみてください。

私もそうでした。そして、一緒にお仕事できるようになれたら最高ですね！

5章
服装の表現

服装表現を学ぶことで、キャラクターにより説得力を持たせることができます。体の動きをとらえながら、ポイントとなる服の“しわ”の描き方をマスターしましょう。

衣服の描き方

衣服を表現するとき、しわを上手に描き込めるようになるとキャラクターの魅力がアップします。
衣服ごとに存在する特徴的なしわ表現を覚えてレベルアップしましょう。

胸：ふくらんだ胸からシャツのすそに向かって強いしわが現れます。

腰：股関節が傾いている右足のつけ根に強くしわが出ているのがわかります。

ひざ：関節を曲げると強いしわができます。すそにかけてゆったりしたしわもあります。

腰：上半身を反らすと、衣服との間に隙間が生まれ、ウエストの段差部分にたるみじわができます。

マンガにするときのポイント

- しわの起伏のアウトラインを描く
- しわのできる位置をとらえる
- 重力との関係を意識する
- 体の動きに合わせてしわを描く
- 陰影をつけて立体感を出す

肩や胸などのしわは、凹凸から次の凹凸へと向かいます。長めの線で表現しましょう。

体の動きに合わせてできるひっぱりじわは、強い線を入れて表現します。

折り曲げた部分に放射線状のしわを描きます。布の起伏もアウトラインで表現します。

たるみじわは、重力によって下に流れ、ゆったりとした水平方向のしわになります。

女性 制服

女性の制服は、ブレザー・セーラー服ともにスカート表現が決め手です。
人体の動きに合わせてできる、さまざまなしわの描写を覚えましょう。

そでつき線を描き込む

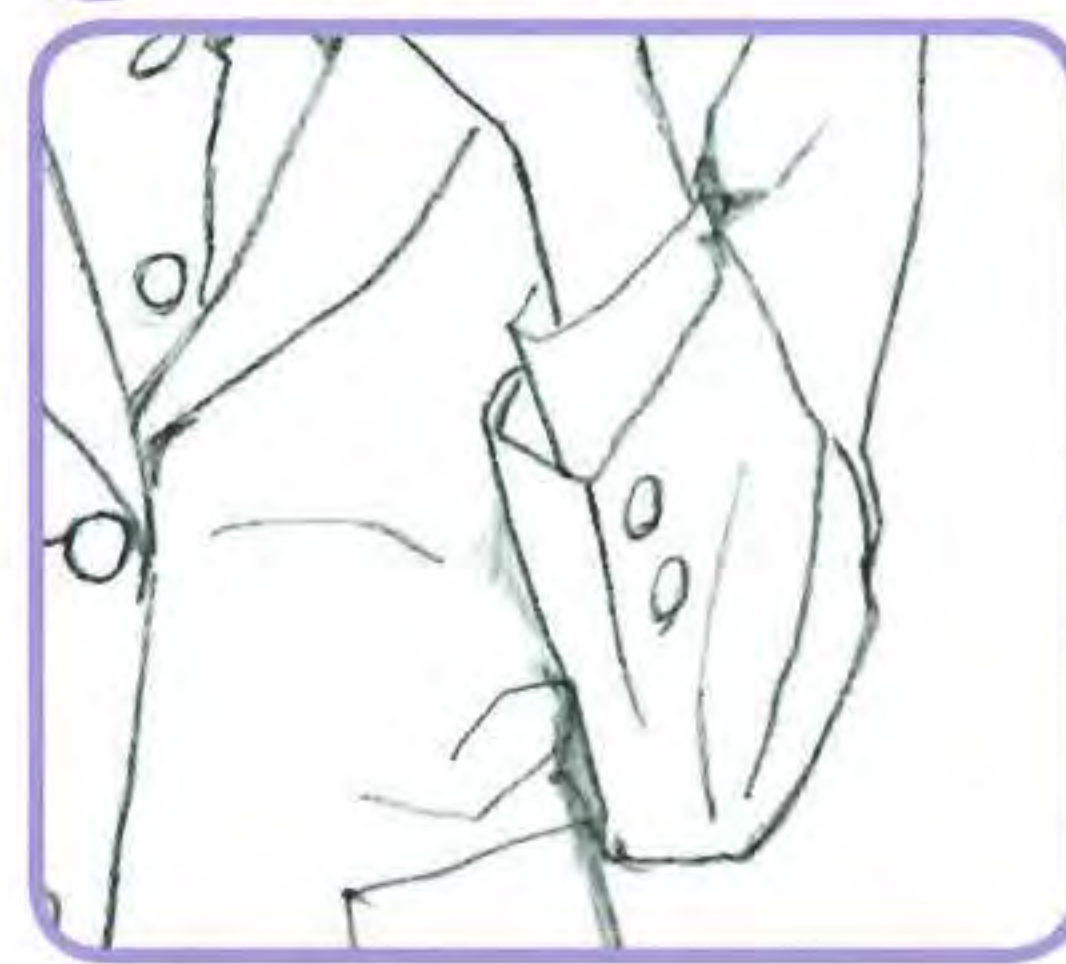
両肩端から脇の下に向かって、そでつき線があり、肩や腕の動きに合わせて変化します。

肩口のたわみを描く

ブレザーには肩パッドが入っているため、肩を動かすと肩口にたわみができます。

ひじの動きでつくしわ

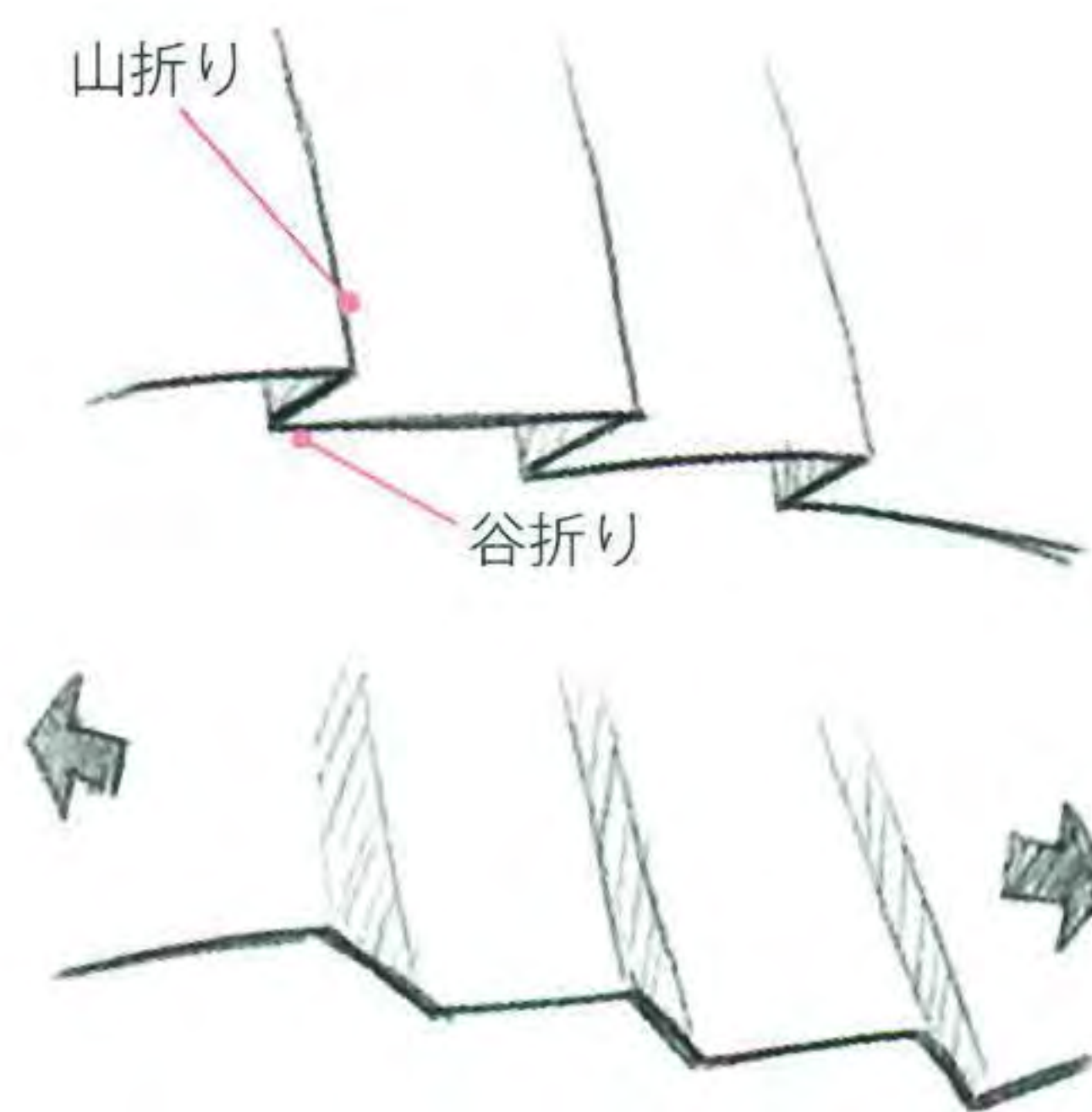
ひじにたまった生地の厚みを表現するためにたわみを描きます。

ZOOM

そで口の表現

そでは筒状になっています。だ円形を意識して描き、そで口の下に見えるブラウスも描き込みます。

POINT

プリーツの描き方

プリーツは山折りと谷折りが1セットになった部分が連続してできる構造になっています。生地が左右に引っ張られることで、隠れていた斜線部分が見えるようになることに注意して描いてみましょう。

腕を曲げる

ひじを曲げることによって、関節部分に深いしわが生まれます。しわの向きや描き込みレベルに注意しながら描くとよいでしょう。

頬杖をつく

たわみじわを描く

生地がたわんでできた深いしわがそでに入ります。内側に向かってしわの線を入れましょう。

肩口のたわみを描く

肩パッドがある分、肩が浮いて肩口にたわみができます。この部分のふくらみを表現しましょう。

内側にしわを描く

腕を曲げたときのしわは内側に描き込みます。ひじは生地に密着しているのでしわができません。

腕を組む

えりは開きすぎない

腕に押されてえりが内側に寄ります。

しわの線を選ぶ

厚手の生地にできるしわは、全てを描くのではなく、大きな線を選んで描きます。

ひじからそで口にしたがって、生地と腕の隙間が広がっていきます。

座る

座ることで、スカートの形が変わり、さまざまなしわが生まれます。正面と横から見ることで、スカートの動きと表現方法を覚えましょう。

イスに座る正面

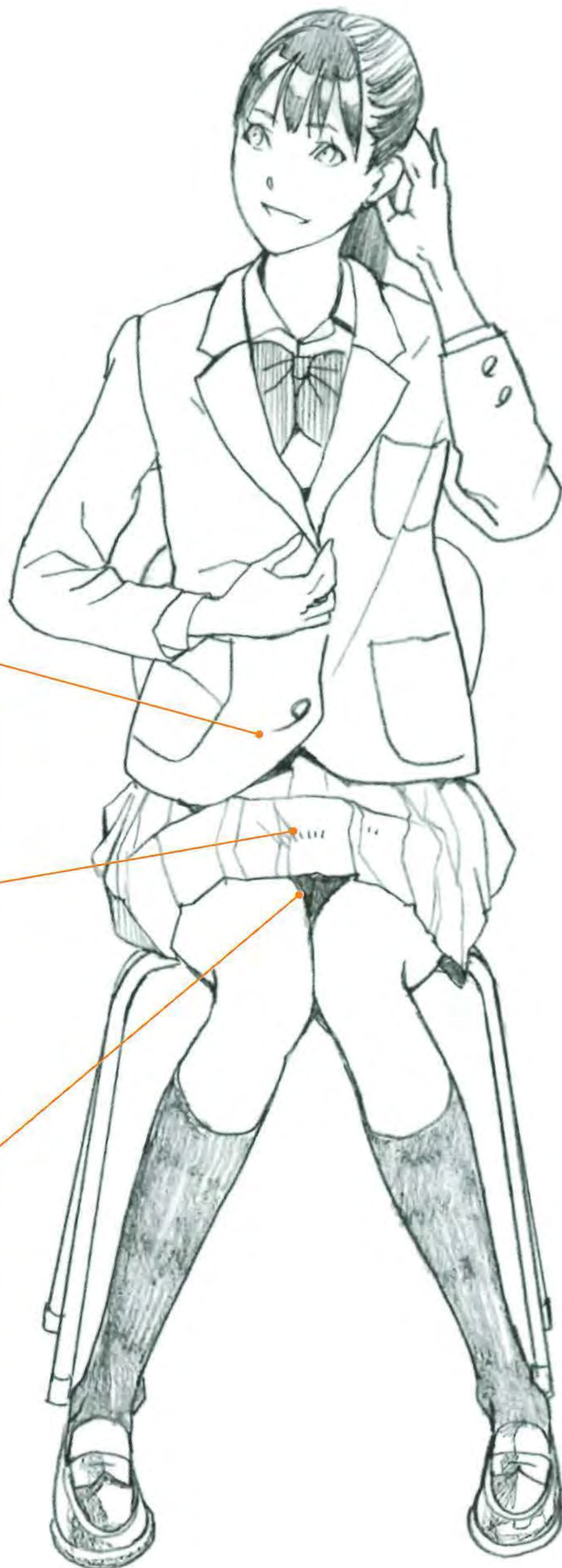
ブレザーのすそのしわ

ブレザーのスカートと接している部分がたわみ、第2ボタンに向かってしわができます。

スカートのふくらみ

太もも付近にできるスカート生地のふくらみを山型のアウトラインで描き、プリーツの描き込みを調整しましょう。

スカートの奥に影をつける

スカートで陰になっている部分に影を描き込むと奥行きが出ます。

POINT

スカートまわりの表現方法

女性はひざをつけてイスに座ります。ひざとひざの間の空間が逆三角形のような形になるので、この部分に影を入れます。すそは足に沿った波線のラインにします。

マンガ

ひざとひざの間に影をつけます。

写真

実際に、ひざとひざの間に逆三角形の影が薄くできています。

イスに座る・横

ブレザーの肩上の線

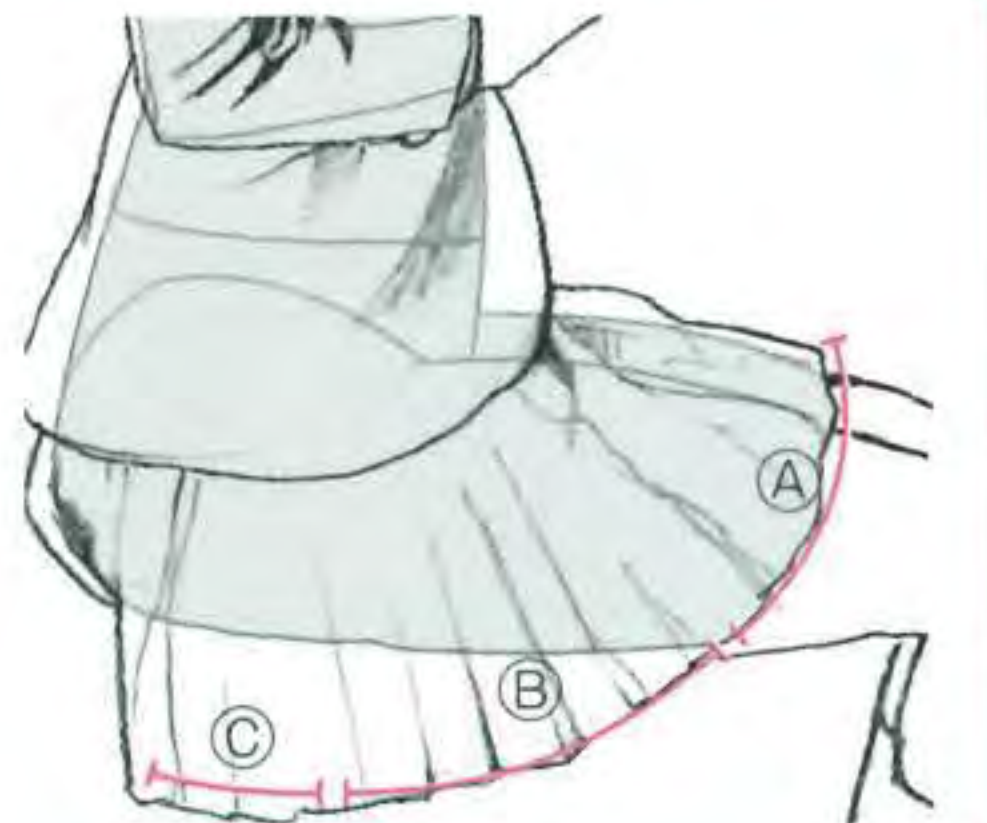
肩の上に入った継ぎ目の線を入れると立体的に見えます。

えりまわりを正確に描く

ブレザーのえりは首まわりのアウトラインを正確にとります。シャツのえりも描き込みましょう。

POINT

プリーツの広がり

プリーツの開きは、動きが大きい場所ほど大きくなります。左の写真では、太もも(Ⓐ,Ⓑ)→ヒップ(Ⓒ)に向かってプリーツの開きが小さくなっています。

地面に座る

スカートのふくらみ

右の太ももから左の太ももにかけて、山型の線を描いてふくらみを表現します。

骨盤の傾き

足を崩すと片方の腰が上がります。それに合わせてブレザーのすその位置が変わることに注意します。

スカートの影

スカートの下にできた空間に影を入れて距離感を表します。

足を崩したときの両足の重なりや、骨盤の位置など、人体のアタリを描いてから衣服を描きましょう。

歩く

歩くときの足の動きにともなって、スカートの形やプリーツの広がりが変化します。スカートのシルエットに注目してみましょう。

正面

スカートの動き

肩とえりのライン

左右の肩のラインとえりの角のラインは常に平行です。

プリーツの幅

前に出ている左足のプリーツの広がりは大きく、後ろ側にいくにしたがって小さくなります。

スカートのすその動き

進行方向に向かってスカートが引っ張られ、太ももにすそがついてきている様子を、すそのラインで表現します。

斜め後ろ

胸部の厚みを表現する

斜め後ろからのアングルだと、左胸が見えます。胸部を描くことで、人体に立体感が出ます。

ブレザーの特徴をとらえる

背中のセンターラインと、途中から分かれる合わせ部分を描き込みます。

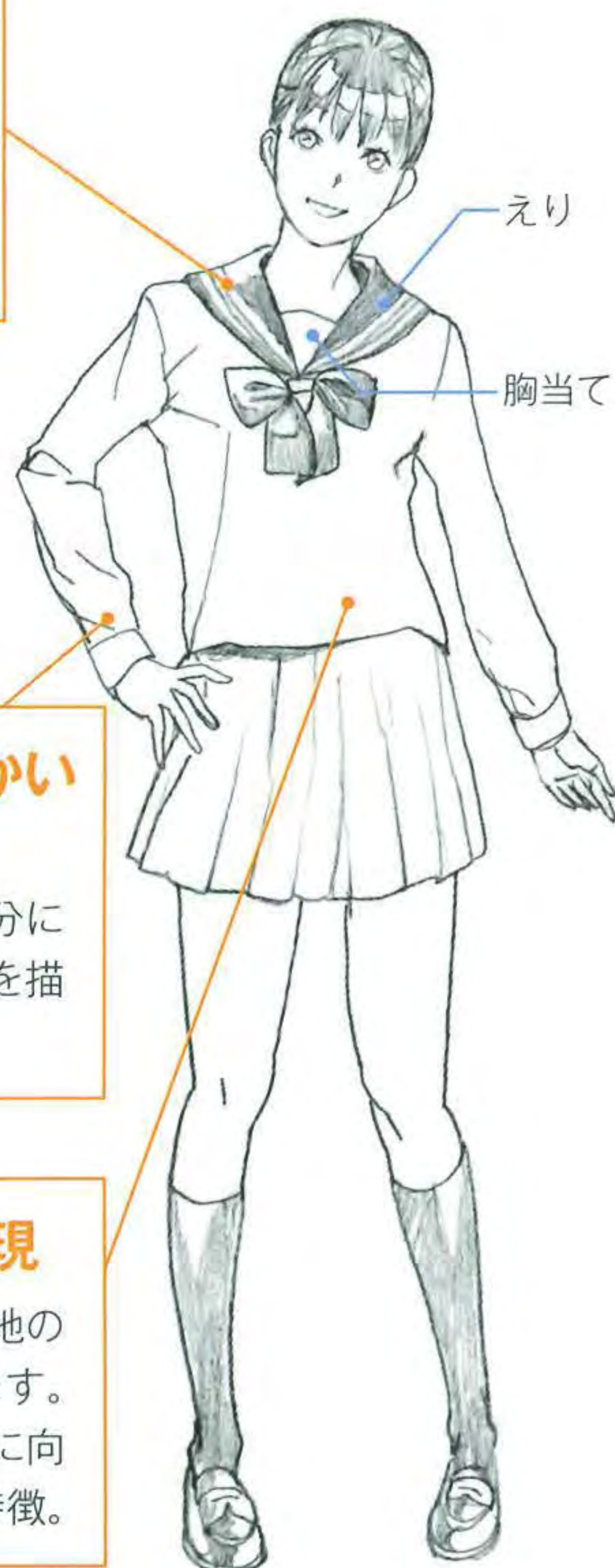
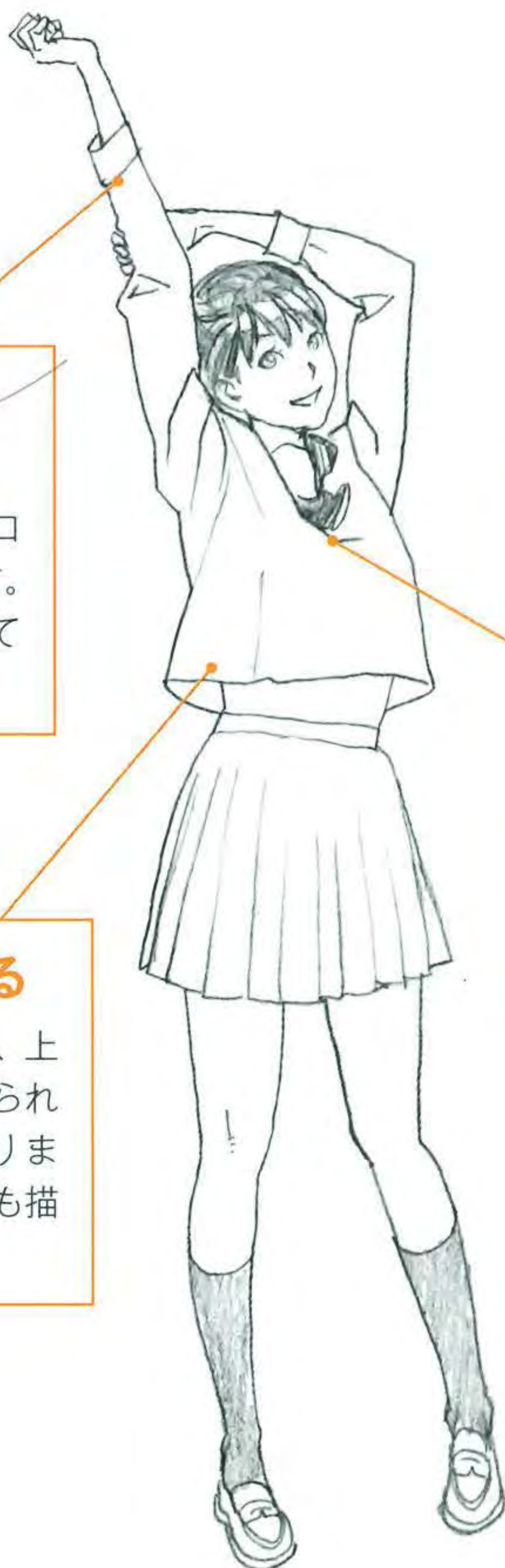
進行方向

スカートの動き

すそがめくれる

スカートの後ろは、進行方向とは逆の方向に動きます。ふんわりした空気感を表現するとよいでしょう。

セーラー服の場合

複雑なえりの構造が特徴的なセーラー服。上衣のすその動きに注意しながら、生地の素材感を表現できるようになりましょう。

男性 制服

男性の制服でポイントとなるのはズボンの表現です。すそのたるみや、ズボン自体のアウトラインをしっかりとらえ、違和感なく描けるように練習しましょう。

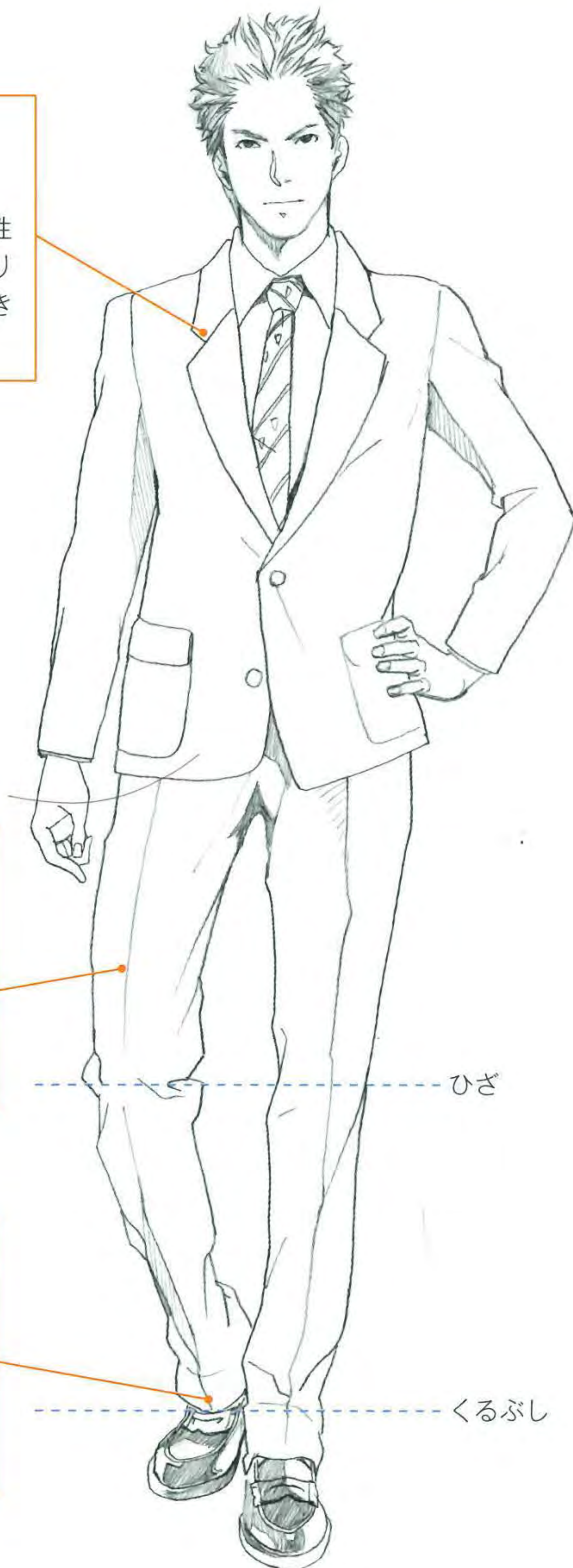
直線的なえりのライン

胸のふくらみのない男性の場合、ブレザーのえりのラインを直線的に描きます。

ズボンの折り目を描く

ズボンの折り目を中央に描きます。ひざまではほぼ直線で、ひざ下から緩やかな曲線を描きます。

すそのたるみ

立っているとき、ズボンのすそがくるぶし付近にたまってたるみができます。ゆったりとしたしわで表現しましょう。

POINT

ズボンの折り目の表現

ズボンのセンタープレスは、体に密着するほど目立たなくなります。体から生地が離れるにしたがって、陰影をきつくしていくとよいでしょう。

男性のえり合わせ　女性のえり合わせ

ブレザーは男性と女性でえりの合わせ方が異なります。写真のように、男性は左前、女性は右前の合わせになっています。

腕を組む

ひじを曲げたときにできる、しわ表現を中心に見ていきましょう。女性の場合と比較して考えるとさらにわかりやすくなります。

えりは直線

腕を組んだときも、えりの直線的なラインは保たれます。シャツのえりの見え方にも注意しましょう。

しわを選んで描く

腕のしわはアウトラインを描き込み、関節のしわを中心に選んで描きます。

腕の位置

男性は腕の筋肉が発達しているため、曲げると筋肉の厚み分持ち上がります。女性よりもやや上の位置で腕を組み、左右の上腕がハの字になるように描きます。

まず男性の胸部のラインを決め、その少し下に組んだ腕を配置するとよいでしょう。

POINT

腕を組むときの男性と女性の違い

同じ「腕を組む」という行為でも、男性と女性で差があります。それにしたがって、衣服の表現にも差が出てくるので注意しましょう。基本的な人体の表現が頭に入っていれば、違和感なく描くことができます。

腕の位置

男性

男性は胸のほぼ前で腕を組みます。しわも大きく深く描きましょう。

女性

女性は胸より下で腕を組みます。しわは描き込み過ぎません。

首まわり・肩の表現

男性

胸のふくらみがない分、えりの表現は直線的に。首の太さとえりの位置にも注意します。

女性

胸のふくらみがある分、やや曲線的なえりのラインになります。

座る

「座る」という動作時の、ズボンのしわに注目しましょう。特に、ズボンの折り目の表現の変化に気をつけます。

イスに座る

ひざに向かったしわ

足を曲げたときに、足のつけ根からひざにかけて、また、関節からひざ頭にかけて長いしわを複数描きます。

折り目がアウトラインに

ズボンを横から見ると、折り目がアウトラインになります。直線的に描きましょう。

すその位置が上がる

イスに座るとすその位置が上がります。

地面に座る

すそがたるむ

腰から下のブレザーが左右に開き、たるみます。すそのアウトラインと、第2ボタン付近のしわを描きましょう。

腰やひざ、くるぶしなど、体のパーツの位置をとらえます。

引っ張りじわを強調する

ズボンの中心線から左右に引っ張りじわを描きます。太めの線で表現しましょう。

歩く

「歩く」ときの足の開閉に合わせてしわのでき方も異なります。伸びている足と曲がっている足のしわ表現に注目してみましょう。

前

引っ張りじわを太く描く

ズボンの内側にできる引っ張りじわを描くことで、人体の動きを表現できます。

アウトラインはほぼ直線に

踏み出した足のアウトラインはほぼ直線的に描きます。

ZOOM

ひざ頭にしわを描かない

ズボンの生地と密着しているひざ頭部分には折り目もしわも描きません。

斜め後ろ

伸びた足のしわ表現

伸びている足のアウトラインはほぼ直線です。すそだけたるみができることに注意しましょう。

ひざ裏にしわを描く

ひざを曲げたときにできる寄りじわを、波打つような線で表現します。

かかとの裏を描く

足を上げた時に靴のかかとの裏が見えます。

女性 私服

マンガで登場回数の多い、女性の私服の描き方を紹介します。
しわのできやすい箇所をとらえて、どんな動きにも対応できるようになりましょう。

ゆったりTシャツ ＋ ミニスカート

V字状の長いしわを描く

衣服のゆったりとした雰囲気を伝えるために、ゆるやかなV字状の長い線でしわを表現します。

しわが衣服の下にたまる

ゆったりした服の場合、しわは下にたまります。ウエストまわりをぴったりさせ、腰まわりを隠すように描きます。

ミニスカートは直線的に描く

ミニスカートの左右のラインは直線です。動きがあっても、体に密着してアウトラインを作ります。

ゆったりとしたTシャツは、体のラインを隠す場所にしわが集中します。ミニスカートはアウトラインの変化に注目しましょう。

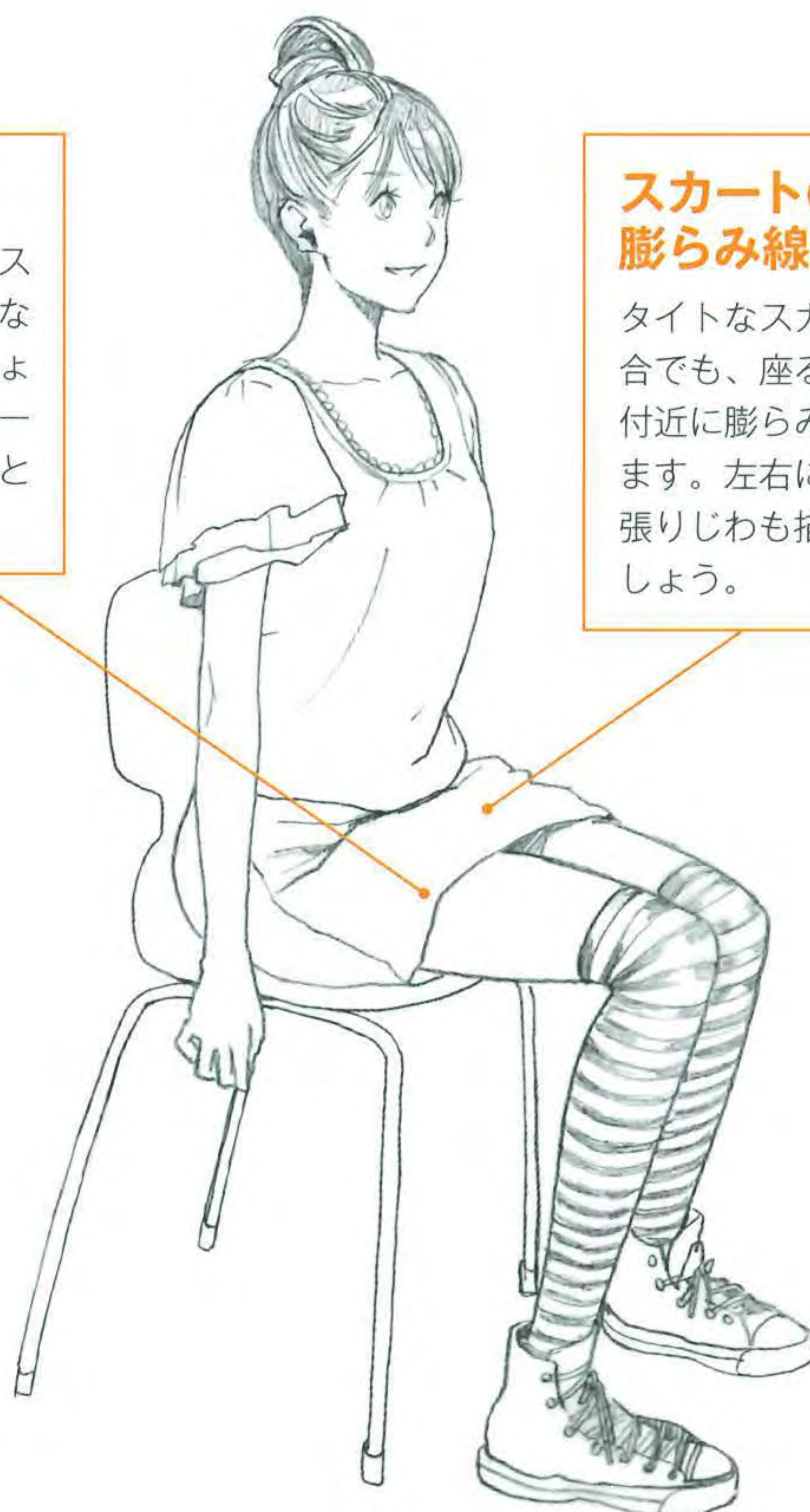
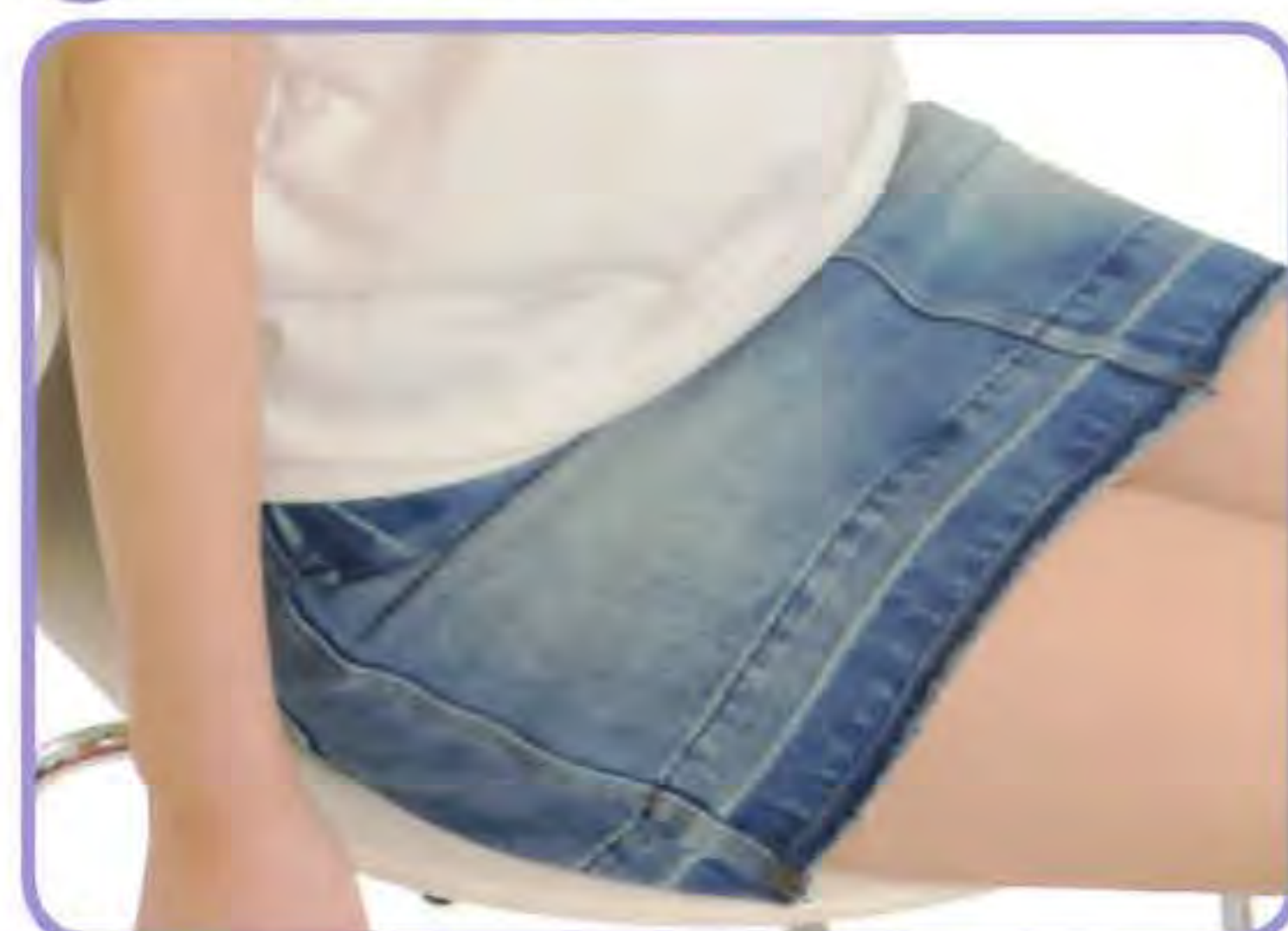
POINT

横から見たときのミニスカート

ミニスカートを横から見ると、ヒップの膨らみがある分、前よりも後ろの方が上がって見えます。描く際に注意しましょう。

座る

すその表現
斜めから見たときの、スカートのすその立体的なラインに注意しましょう。太ももを覆うスカートの見え方をしっかりととらえます。

スカートの膨らみ線を描く
タイトなスカートの場合でも、座ると太もも付近に膨らみ線ができます。左右に走る引っ張りじわも描き込みましょう。

ZOOM

直線的なすそ
タイトなミニスカートの場合、座ったときのすそが左右に引っ張られてまっすぐな直線になります。

しゃがむ

腰まわりのしわ表現
腰の動きに合わせて引っ張りじわが入ります。スカートの脇線も入れるとさらに説得力が増します。

直線的なすそのライン
足を大きく動かしても、すそのラインは直線のままです。

ZOOM

靴の描き方
つま先立ちをしているときは、つま先から靴が折れて90度になるように描きましょう。

Tシャツ + ジーンズ

Uネックの T シャツにジーンズは、男女問わず定番の服装です。特に、ジーンズの複雑なしわ表現を覚えましょう。

生地の薄さを示す間隔の狭い線

薄い生地の衣服の場合、しわ線としわ線の間隔を狭くすることで表現します。

関節にできる複雑なしわ

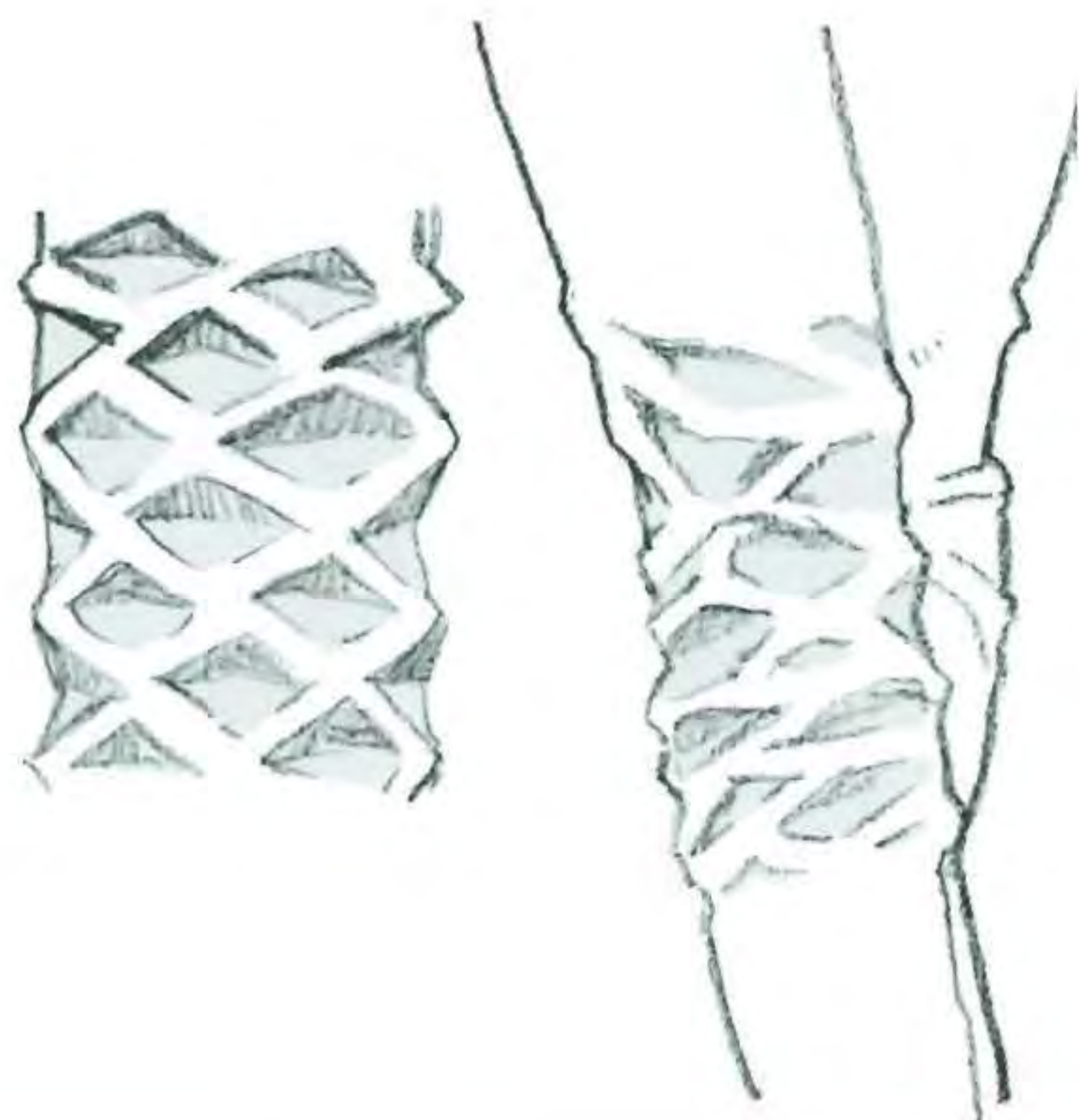
密着度の高いジーンズの場合、ひざを中心に X 型の深いしわができます。太い線と細い線を組み合わせて起伏の違いを表現します。

足のつけ根のしわ表現

足のつけ根にできる線は、左右 1 本ずつメインの線を選び、あとはそぎ落とします。

POINT

ジーンズにできるしわの描き方

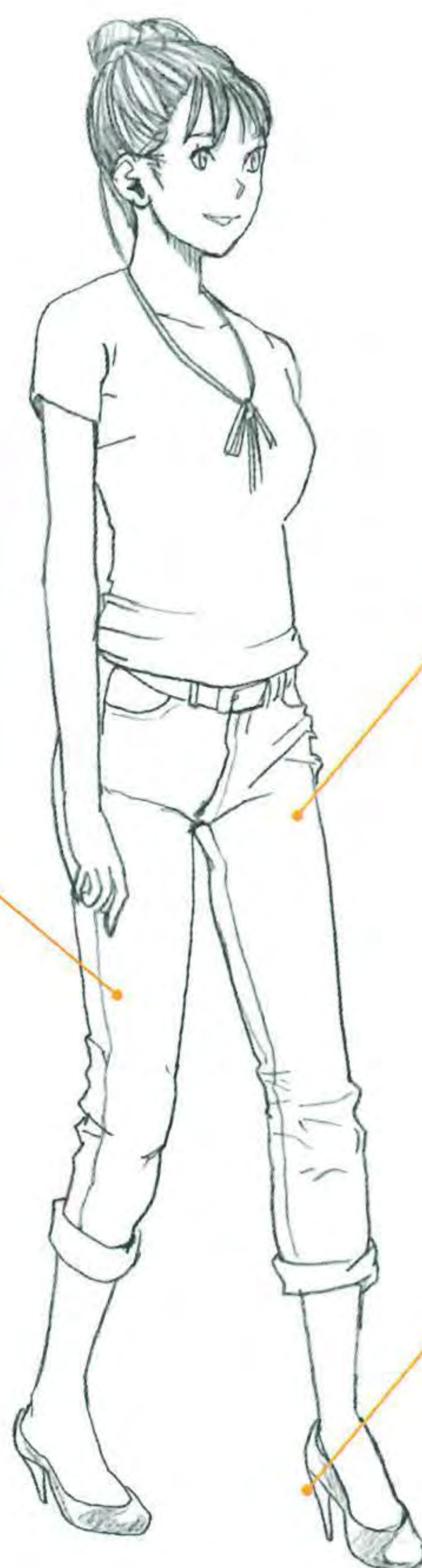
関節にできる複雑なしわは、ひし形の組み合わせでできています。まずはひし形の組み合わせのしわの描き方を練習し、それを変形させていくとうまく描けるでしょう。

ZOOM

ハイヒールの表現

ハイヒールを正面から見るとかかと部分は見えません。くるぶしを強調し、足の甲を長く描きましょう。

歩く前

人体のアウトラインと同じになる

密着性の高いジーンズは、ほぼ人体の動きと同じアウトラインを描きます。

骨盤の動きに合わせたしわ

骨盤が上がることでできる左足つけ根の引っ張りじわは、右足よりも線を多く描いて人体の動きを伝えます。

ハイヒールのかかと

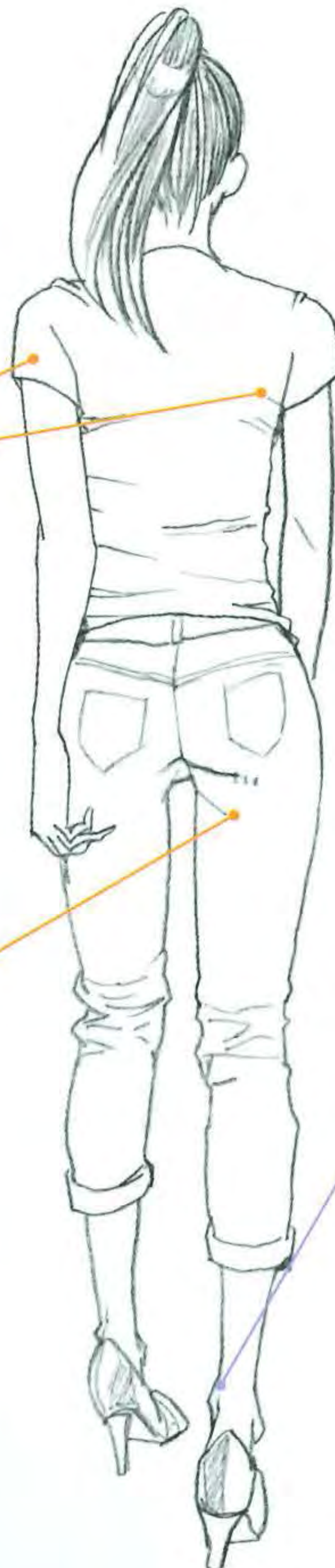
斜め前から見るとハイヒールのかかとが見えます。ややパースがついていることに注意しましょう。

歩く後ろ

左右の脇のライン

手前に振った腕と、後ろに振った腕の脇のラインを描き分けることで、肩の位置の違いが表現できます。

ヒップの下のしわ表現

後ろ足のヒップ下にジーンズがたるんでできるしわを描くと、足の動きがよく伝わります。

ZOOM

アキレス腱の表現

ハイヒールを履いているときは、つま先立ちをしている状態です(P41参照)。アキレス腱の線を入れると、より華奢なイメージになります。

ワンピース

胸下のギャザーを強調する

腰上の位置に入ったギャザーが華奢な体を強調します。胸元のギャザーは少なくして、胸下のギャザーに目が行くようにしましょう。

ドレーププリーツのしわ表現

ドレープのような滑らかなプリーツを描くときは、細く長い線を細かく入れると素材のやわらかさが伝わります。

太もものラインは隠れる

ゆったりしたスカートの場合、腰からすそにかけて太もものラインが隠れます。その場合も、人体のアタリを描いて関係性を把握するとよいでしょう。

女性の私服として登場回数の多いワンピース。やわらかな素材感と動いたときの空気感を伝えられるようなしわ表現を覚えましょう。

回転する

体を回転させると、スカートのすそが空気でふくらみ、ドレープが伸びてなくなります。静止しているときとの違いに注意しましょう。

POINT

やわらかい素材の描き方

やわらかい素材は、動いたときに重力の影響を受けて体のラインに沿うように垂れ下がります。このときできるしわは、曲線を意識して描くと素材感が伝わりやすくなります。

足を曲げる

アウトラインが浮き出る

足を曲げると、太もものアウトラインが現れます。太い線でワンピースの生地を太ももに沿わせます。

左右のしわのしわの違い

足を曲げたことによって、左足側のドレーププリーツの幅が広がります。左足側のしわ線はあまり描きません。

POINT

ウエッジソール

ハイヒール

女性の靴の描き方

ヒールが高い靴を履いた女性を描くときは、ヒールの位置に注意しましょう。どんな形でも、必ず足のかかとの真下にヒールがついています。

引っ張りじわ

手を上げた方のドレーププリーツが、上に引っ張られて直線になります。しわの深さは線の太さで表現します。

生地が伸びるとしわがなくなる

左手に引っ張られ、生地が伸びてドレープのしわがなくなります。腰上から腕へ向かうしわを入れると手の動きが伝わります。

すそが上がる

手を上げた方のすそが上がります。水平のラインに気をつけて描きましょう。

男性 私服

男性の私服はオーソドックスなものを中心に紹介します。
ぴったりした衣服とゆったりした衣服を、キャラクターの性格や設定ごとに描き分けましょう。

シャツ ＋ ジーンズ

長袖シャツにTシャツとジーンズを合わせた定番スタイル。しわのできやすい箇所を確認し、人体の動きに合わせて描いてみましょう。

えりの表現

実際よりもえりを長めに、立てて描くと見栄えがよくなります。

シャツの形

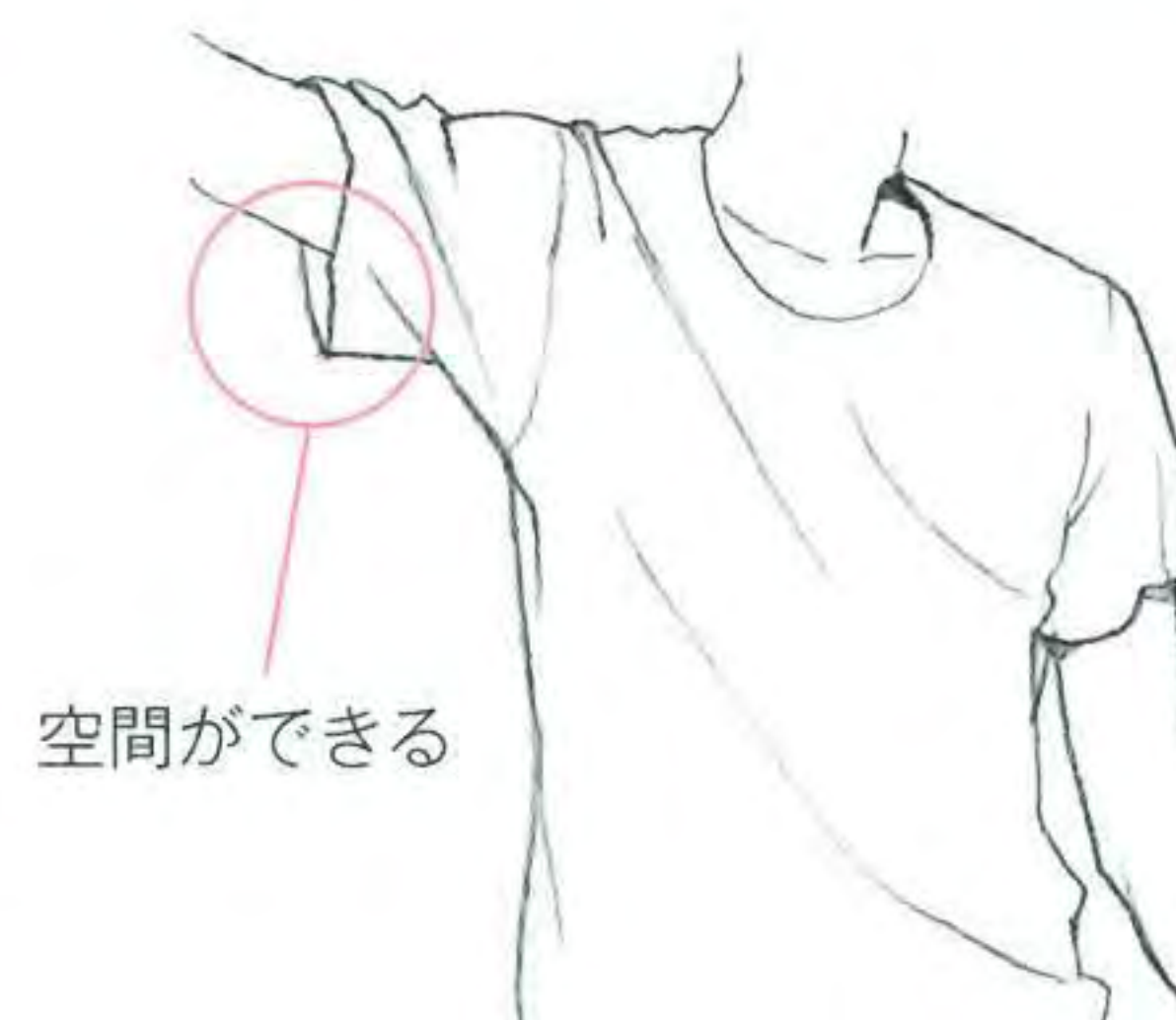
重力にしたがうため、手を上げた方のシャツのアウトラインはまっすぐになります。

引っ張りじわ

腕を上げた方向に向かって引っ張りじわを描きます。何本も描き込まずに、必要な線だけを選びましょう。

POINT

Tシャツだけの場合

右肩から左腰に向かって長いしわが生まれます。二の腕から脇の下にかけて、垂れ下がるそでの部分に空間ができることも表現しましょう。

長袖Tシャツ

ハーフパンツ

長袖のTシャツは、細い線でしわを描いて生地の薄さを表現します。生地の厚いハーフパンツはしわの間隔を広めて描きましょう。

背中のふくらみを描く

片手を上げると背中の生地が引っ張られてたるみができます。このふくらみを描くとより自然に見えます。

細いしわを1～2本描く

脇から腰に向かって、ひっぱりじわができます。細い線でしわを1、2本描き入れましょう。

関節に入る太い線

生地が厚く、ゆとりのあるハーフパンツは、体と生地との間に隙間があります。布のたわみが大きいため、しわは太く濃く描きます。

パーカー

チノパン

フードがついているパーカーもマンガでよく登場する衣服です。服の構造をとらえて、よりリアルな表現ができるよう練習しましょう。

厚い生地の表現

太い線を使い、しわとしわの間隔を広めに描くことで生地の厚さやゆとりを表現することができます。

正面からみたフード部分

えりの途中から生地の裏側が見え始め、フード部分につながります。

ズボンのすそのしわ

厚い生地でできたズボンのすそには深いしわができます。しわの起伏をアウトラインにとってからしわ線を描き込みましょう。

POINT

後ろから見たフード

後ろから見たフードは、三角形を意識して描きます。フードの縁と本体のえり部分もしっかりと描き分けましょう。

着色の仕方

着色のポイントは「光の表現」です。明暗や彩度をコントロールすることで
光の存在を出していくとキャラクターにより立体感を出すことができます。

写真

顔の右側とあごの下を中心に影がついているのがわかります。

S字状の腰のラインと太ももの下についた濃い影に注目します。

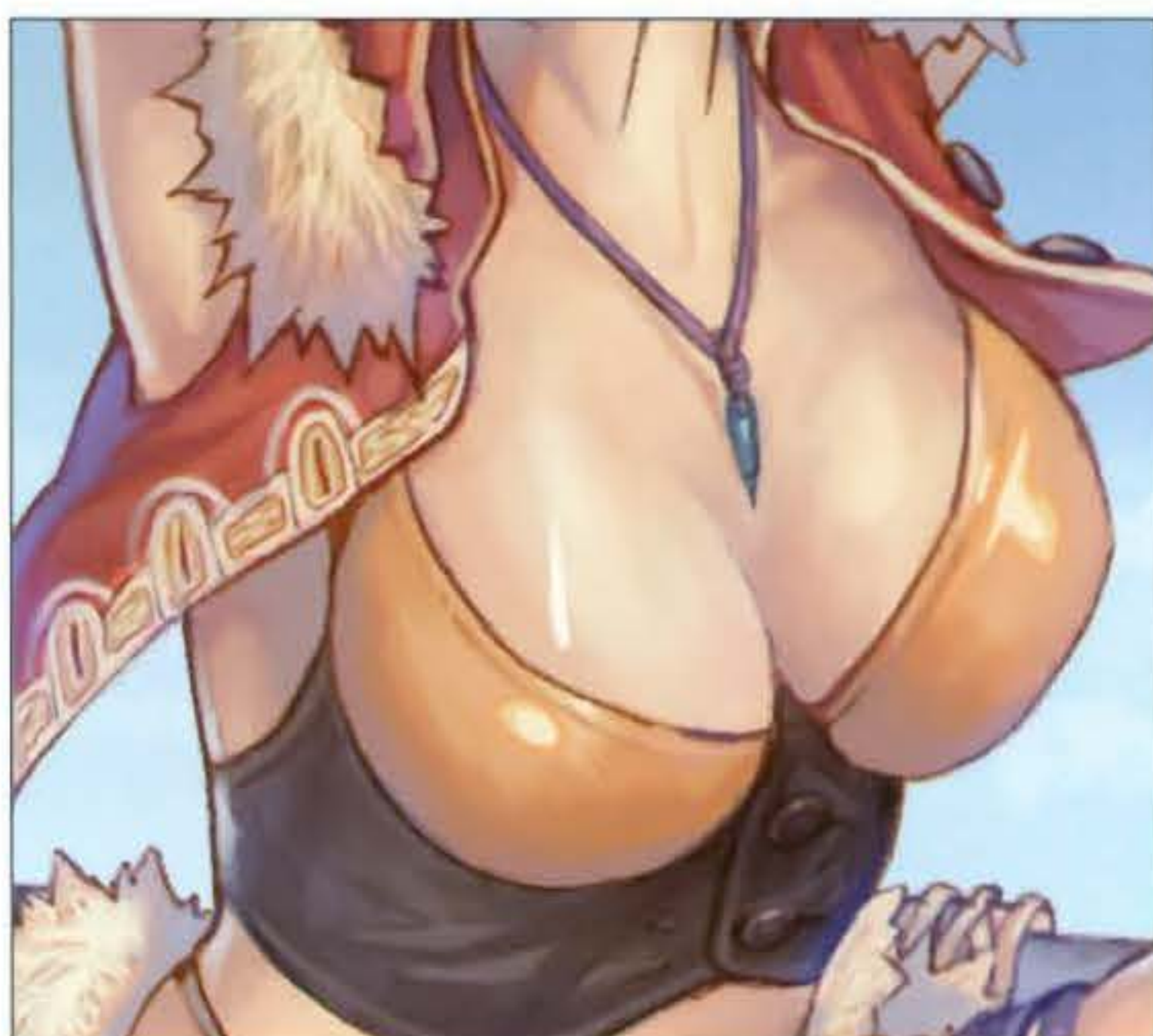
片ひざをつき、両手を上げているセクシーなポーズ。全体的な体のラインや陰影をとらえましょう。

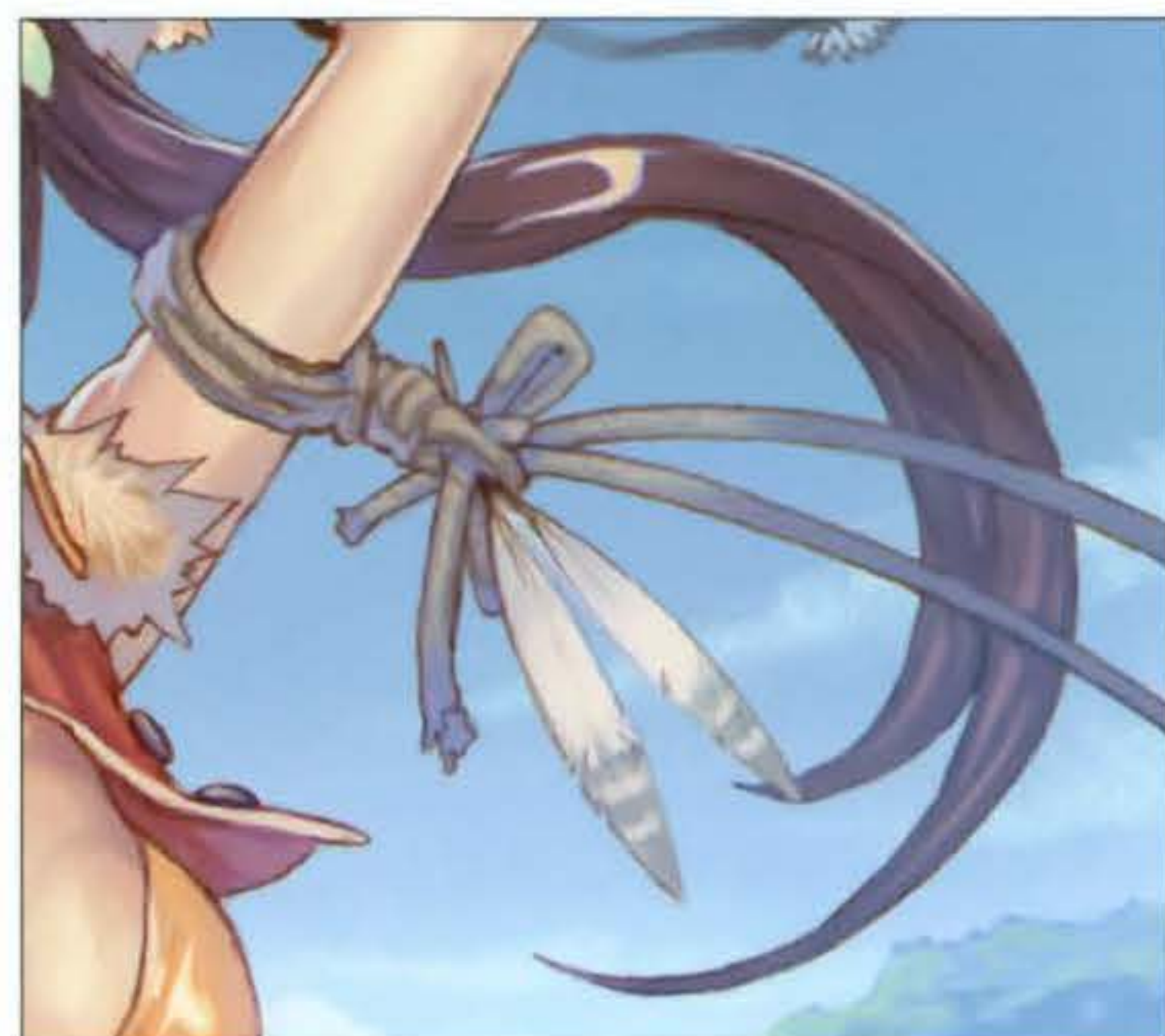
下書き

写真をもとに、女性が剣を振りかぶっている場面を設定しました。写真よりも後ろ足を立て気味にし、ひじの位置を高くして、よりマンガらしいポーズにデフォルメします。

着色

明暗表現で立体感を出す

光が当たってできる、明るい部分と暗い部分を描き分けることで、立体感が出ました。

反射の表現も入れる

明暗表現のほかに、反射してできる光の表現を加えることで、光の存在感が増します。

彩度を調整して目線を誘導する

同じ髪の毛でも、顔から離れるにつれて彩度を下げ、読者の目線を顔に誘導します。

光の表現

光と影を表現する着色方法を覚えて、立体感をつけましょう。色のグラデーションをなめらかにしてキャラクターを自然に見せましょう。

光源を設定する

写真の人物の左側に光源があるので、人物の右側に暗い部分ができているのがわかります。

下書きに影をつける

左斜め上から光をあてると、顔は鼻筋あたりから右側に影ができます。体も肩や胸、腰を中心に右側に影をつけます。

顔と髪の毛の着色

髪

髪の毛のツヤ
(明るい色)

C：47
M：64
Y：41
K： 0

基本の髪色
(中間色)

C：60
M：76
Y：52
K： 5

カゲの色
(暗い色)

C：72
M：80
Y：60
K：28

基本のカラーを紫に設定し、グラデーションをつけました。髪の毛のツヤは明るい紫色で表現。

顔

基本の肌色
(明るい色)

C： 2
M： 8
Y：16
K： 0

カゲの色
(中間色)

C： 6
M：24
Y：30
K： 0

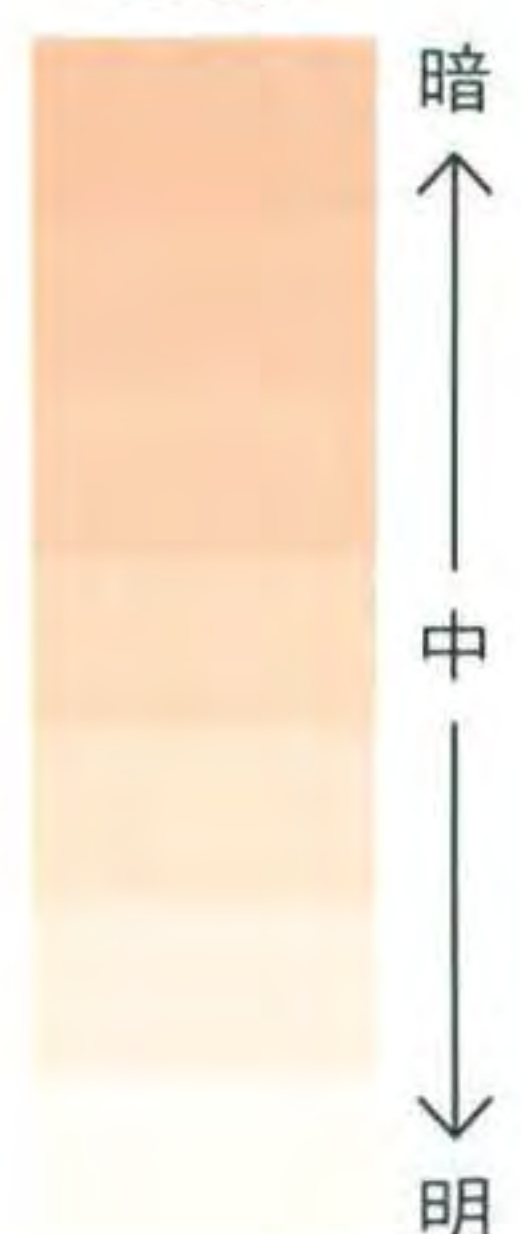
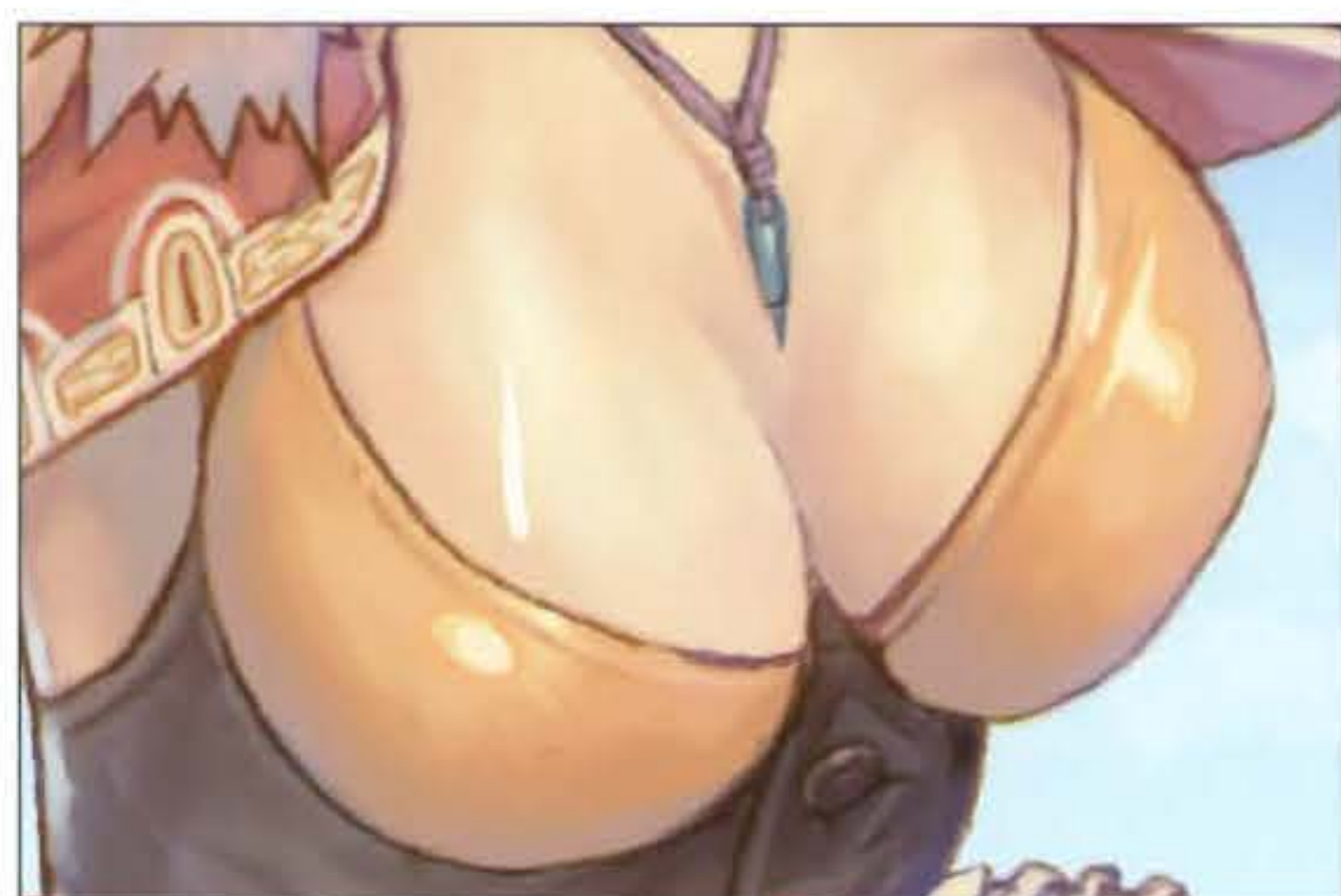
暗いカゲの色
(暗い色)

C：30
M：50
Y：45
K： 0

暗い肌色と明るい肌色の中間色が入ることで、グラデーションがついて立体感が出ます。

POINT

明度について

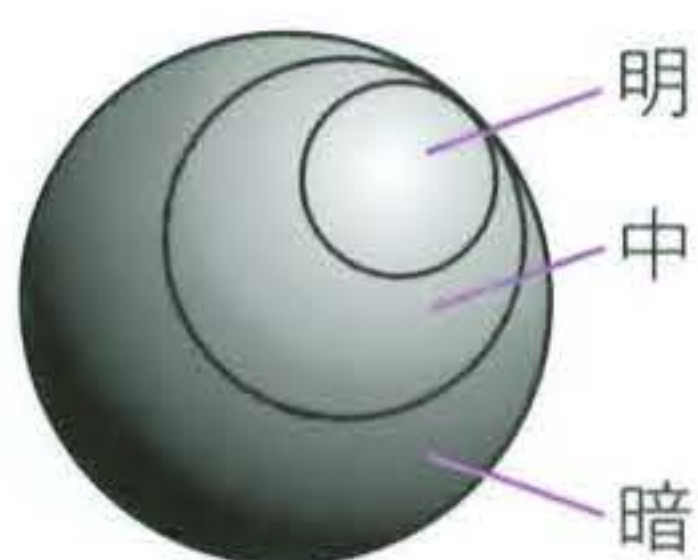
「明度」とはその色の明暗の度合いのこと。着色する際は、明るい色と中間色、暗い色の３色と、光(白)の４つを組み合わせて立体感を出します。

胸の着色

基本の肌色（明るい色）

C：5
M：10
Y：18
K：0

カゲの色（中間色）

C：5
M：23
Y：25
K：0

暗いカゲの色（暗い色）

C：7
M：30
Y：36
K：0

胸の膨らみは球体をイメージして着色します。明るい色から暗い色まで、上図のように球状になるように塗ります。

腕と足の着色

振り上げた腕の影が脇に、またスカートの影が太ももに濃く出るように、コントラストを強くしています。

基本の肌色（明るい色）

C：4
M：12
Y：22
K：0

カゲの色（中間色）

C：6
M：31
Y：33
K：0

暗いカゲの色（暗い色）

C：30
M：45
Y：38
K：0

衣服の着色

ベスト

しわの色（明るい色）

C：20
M：69
Y：70
K：0

厚手のベストのしわ部分は、基本色より明るいオレンジ色で表現しました。

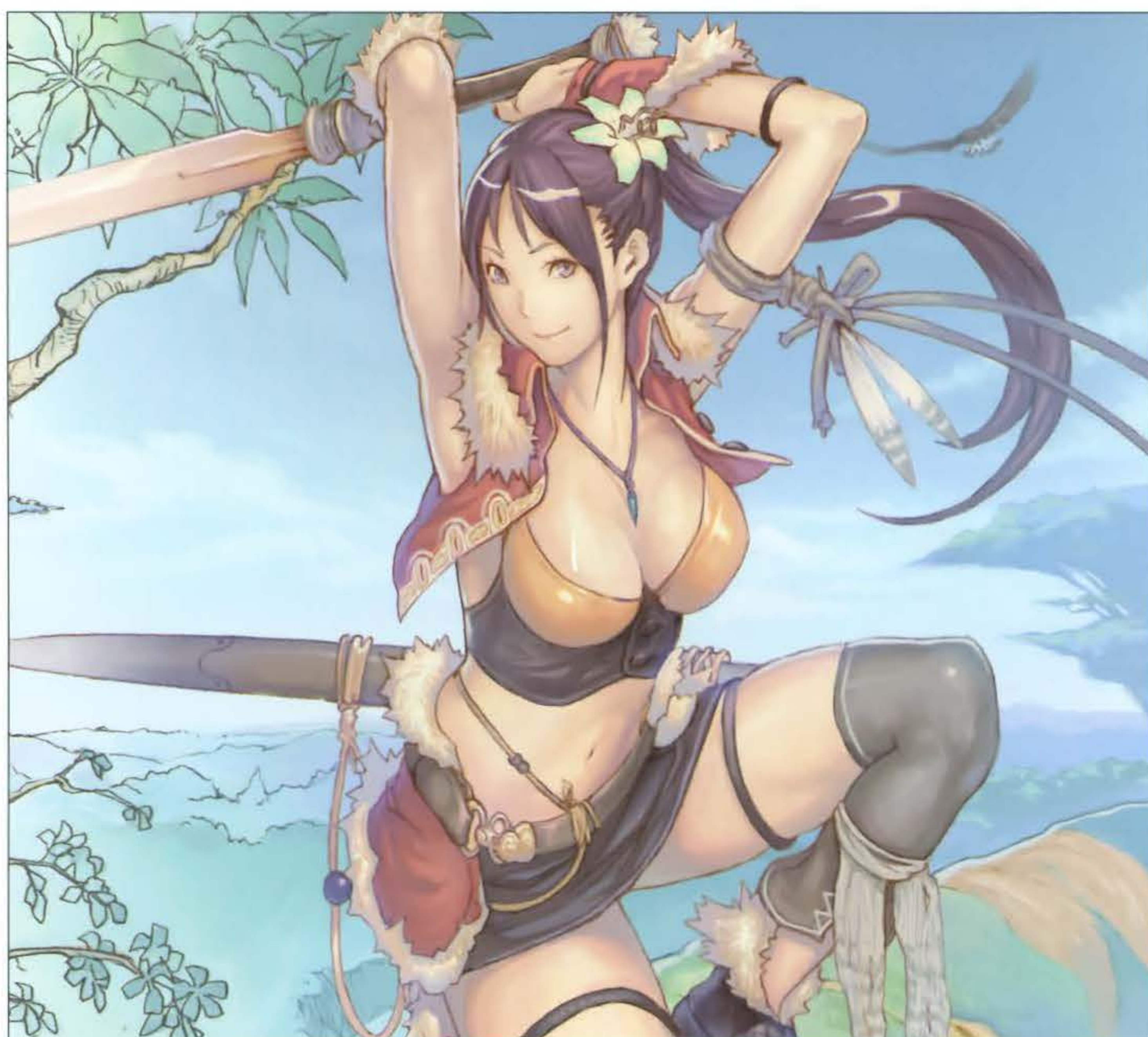
基本の色（中間色）

C：40
M：80
Y：60
K：3

基本となるとベストの色はワインレッド。全体のバランスを見て使います。

カゲの色（暗い色）

C：60
M：86
Y：86
K：25

基本色から明度を落として、茶色に近いレッドを影表現に使用しています。

スカート・靴下

基本の肌色（明るい色）

C：60
M：64
Y：50
K：8

カゲの色（中間色）

C：67
M：75
Y：66
K：30

暗いカゲの色（暗い色）

C：39
M：79
Y：69
K：33

黒い衣服は、あまりグラデーションをつけない方がコントラストがはっきりするので、シャープな印象になります。

アンダーウェア

光の色（明るい色）

C：7
M：35
Y：50
K：0

ツルツルしている素材は、光があたっている部分を強調して表現します。

基本の色（中間色）

C：12
M：50
Y：61
K：0

基本色にはオレンジを設定。ここではやや灰色がかった色を選びました。

カゲの色（暗い色）

C：33
M：53
Y：49
K：0

「胸の着色」と同様に、影表現を利用して球体を表現しましょう。

明度と彩度のコントロール

明度だけでなく、色の鮮やかさである「彩度」を調整するだけで、イラストに立体感とメリハリをつけることができます。

明度・彩度が未調整なまま

顔と体の肌の色が、灰色が混ざったようにくすんで見えます。全体的に影表現が控えめなので明暗があまりついていません。

基本の肌色（明るい色）

C：2
M：13
Y：15
K：0

カゲの色（中間色）

C：15
M：42
Y：31
K：0

暗いカゲの色（暗い色）

C：45
M：66
Y：13
K：0

明度・彩度を調整する

首や腕、太もも部分の陰影を強くし、肌もワントーン明るい色に変更しました。影になっている部分や、あまり重要ではない部分の色合いを背景の色に近づけたり、彩度を落としたりすることによってメリハリが生まれます。

基本の肌色（明るい色）

C：2
M：13
Y：16
K：0

カゲの色（中間色）

C：10
M：47
Y：40
K：0

暗いカゲの色（暗い色）

C：53
M：56
Y：36
K：0

POINT

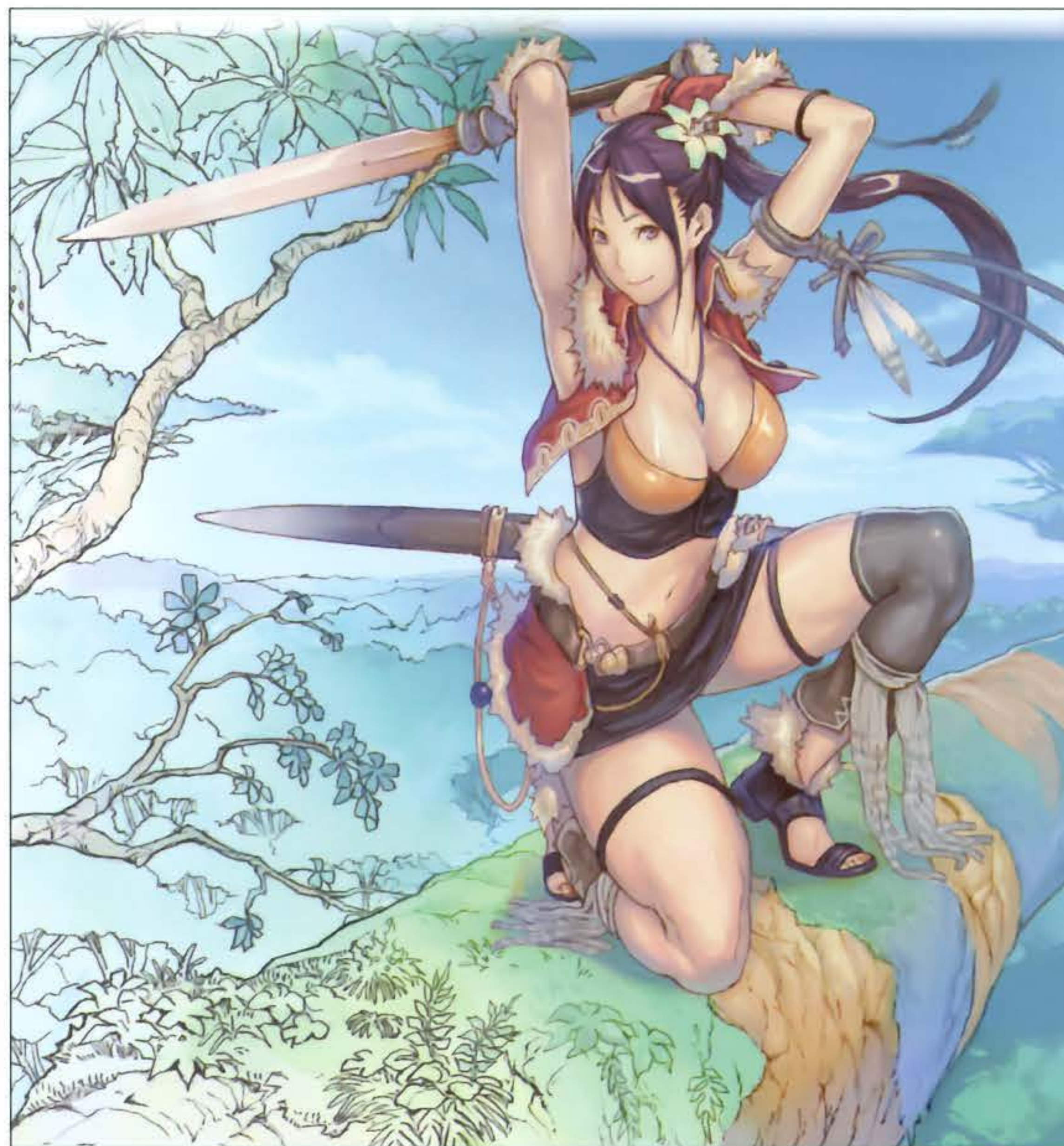
彩度について

「彩度」とは色の鮮やかさのこと。濁りのない色が最も彩度の高い色です。各色に白や灰色、黒などが混ざると彩度が下がります。

視線を誘導する

カラーイラストの場合、キャラクターや構図、背景の着色を工夫することで、
一番見せたい部分を目立たせ、作品の訴求力を高めることができます。

顔まわりの彩度を上げる

顔と胸のまわりの彩度を上げ、下半身や腕、服装の彩度を落とすことによって、視線が顔に集中します。

基本の肌色
（明るい色）

C：3
M：12
Y：19
K：0

カゲの色
（中間色）

C：4
M：22
Y：27
K：0

暗いカゲの色
（暗い色）

C：38
M：41
Y：31
K：0

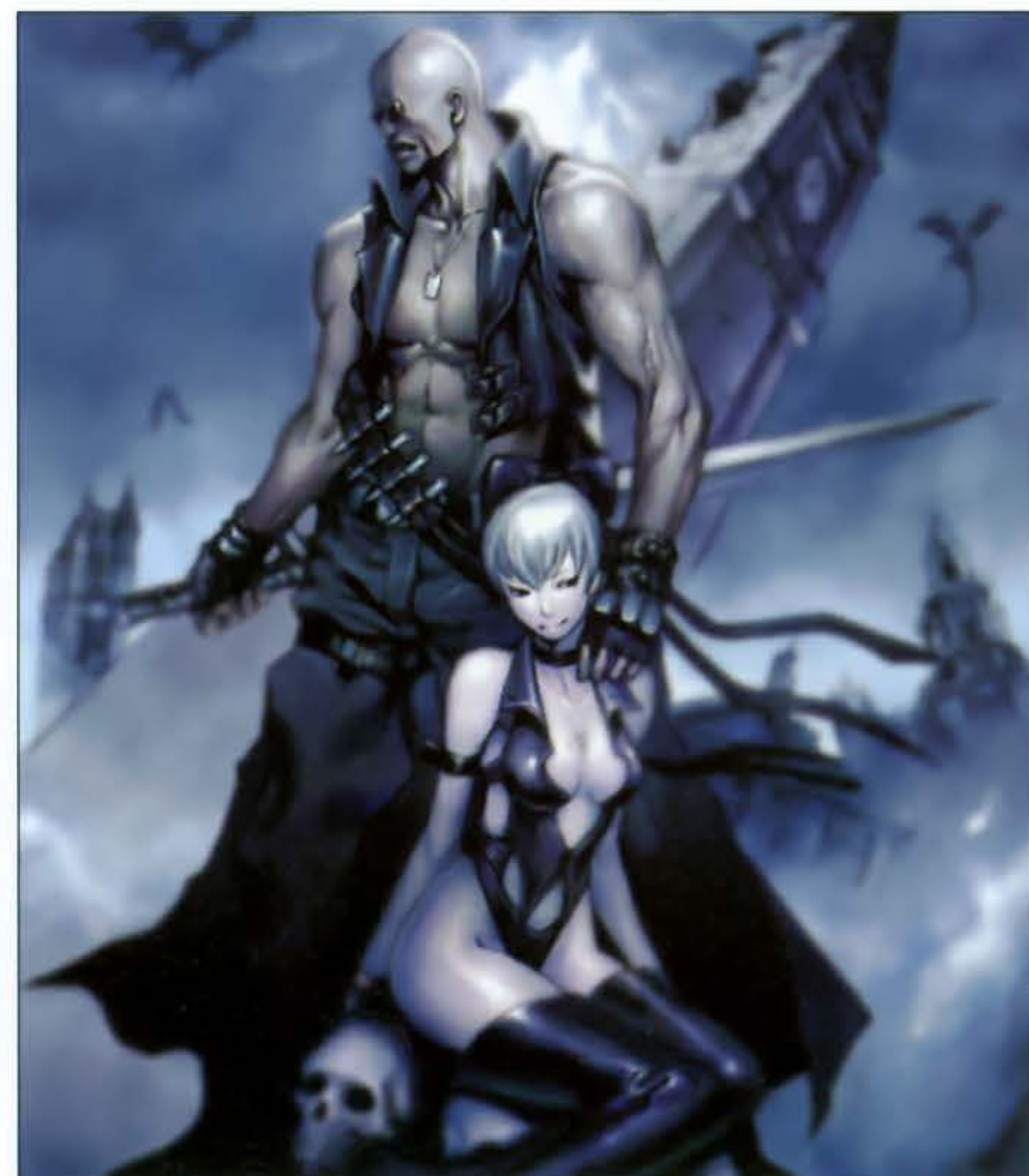
構図を工夫する

道路やビル、飛行船を結ぶラインが画面中央にくるように計算された構図です。銃を持った手を近景に描いているのもポイント。

空気遠近法を使う

遠くのものほど薄くかすんで見える、という"空気遠近法"を使うと、画面に奥行きが出て手前のキャラクターが目立ちます。近景、中景、遠景と遠くなるにつれて青みがかって見えるように着色しましょう。

人物以外の背景をぼかす

目立たせたい対象にだけピントを合わせ、ほかの部分をぼやけさせることによって、見せたい部分をくっきりさせることができます。

あとがき

よく聞かれますが、私は美術大学や専門学校等は出ていません。

本格的に絵の勉強を始めたのは30才近くになってからです。

しかもイラストの仕事を始めてから……。

それまでは全くイラストとは関係のない仕事をしていました。

そんな自分が、このような技術書に携わっていいのか正直迷いましたが、

自分がわからなくて悩んだこと、失敗したこと、

同じようなことで悩んでる方々のためになればと思い、描かせていただきました。

写真と比べてほしくて、少しデフォルメの表現はおさえていますが、

なるべくわかりやすくなるように心掛けたつもりです。

この本のおかげで、自分自身にとっても新しい発見や

技術の向上につながりました。

素晴らしいモデルさんとスタッフの皆様のお力のおかげだと思います。

ありがとうございました。

まだまだ未熟な自分ではありますが、表現したいことが山ほどあります。

この本が皆さんの表現の、そして夢への手助けになれば幸いです。

西野幸治

著者：西野幸治

神奈川県在住のイラストレーター。カードやゲームのキャラクターデザインや、挿絵を手掛ける。

主な仕事

○アーケードゲーム

株式会社セガ「三国志大戦3」／カードイラスト

スクウェアエニックス・タイトー「悠久の車輪」／カードイラスト

○コンシューマーゲーム

株式会社日本一ソフトウェア・FOG「奈落の城」／キャラクターデザイン・イラスト

株式会社日本一ソフトウェア・FOG「雨格子の館」／キャラクターデザイン・イラスト

○書籍

幻冬舎コミックス「ルナ・シューター」1～3／カバーイラスト・口絵・挿絵

富士見書房「ソードワールド2.0ルールブックI～III」／モンスターデザイン・モノクロイラスト

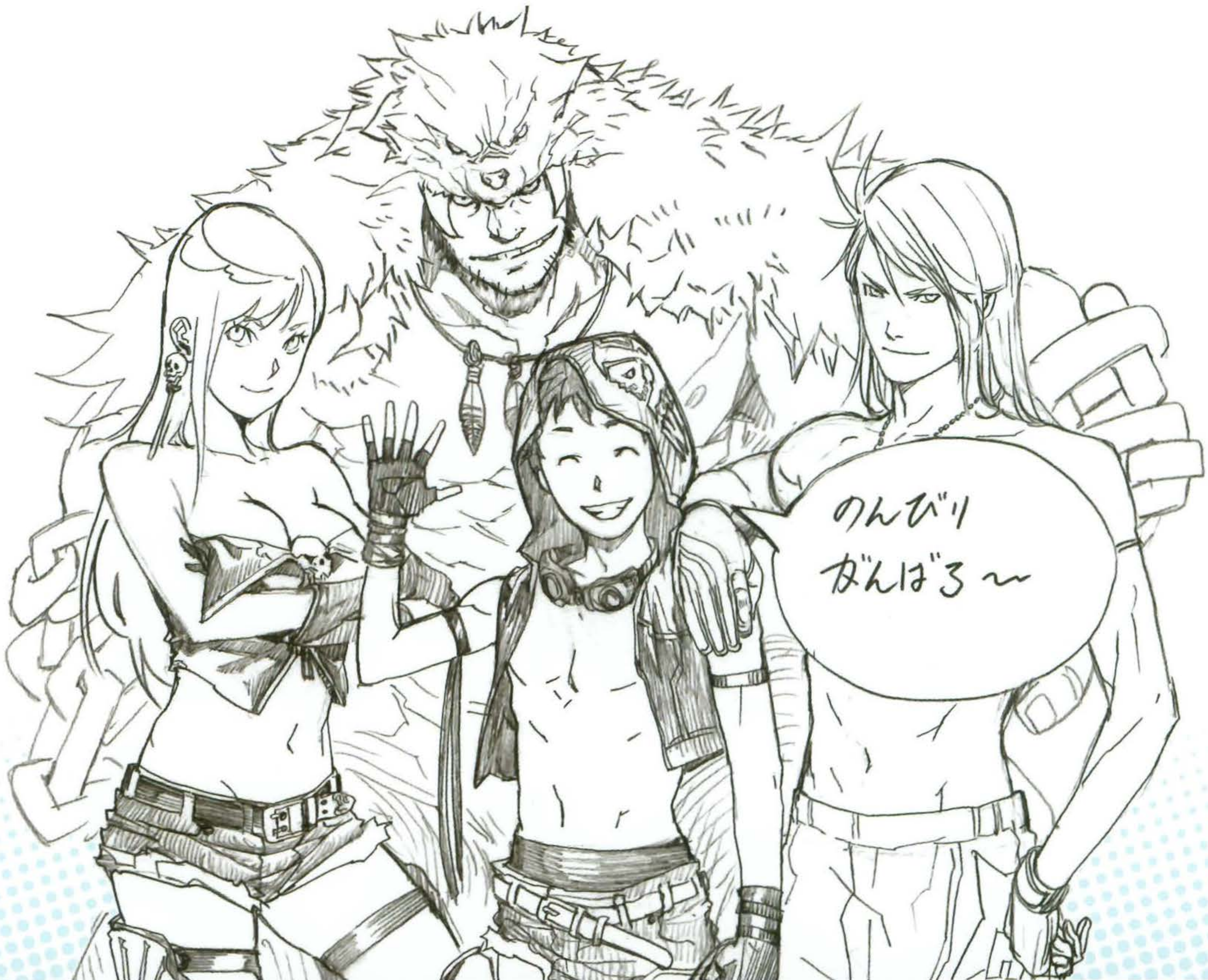
○トレーディングカードゲーム

株式会社ブロッコリー「ディメンションゼロ」／カードイラスト

株式会社タカラトミー「デュエルマスターズ」／カードイラスト

株式会社バンダイ「レンジャーズストライク」／カードイラスト

株式会社カプコン「MONSTERHUNTERトレーディングカードゲーム」／カードイラスト

株式会社ブシロード「ペルソナ4」／カードイラスト

STAFF

編集　スタジオダンク
デザイン　加藤美保子（スタジオダンク）
撮影　市瀬真以（スタジオダンク）
ヘアメイク　三輪彰
スタイリスト　額田美紀（roraima）
モデル　小牧仔雪
平牧仁（オスカープロモーション）

写真から描き起こす マンガデッサン

●協定により検印省略
著　者　西野幸治
発行者　池田　豊
印刷所　図書印刷株式会社
製本所　図書印刷株式会社
発行所　株式会社池田書店
〒162-0851　東京都新宿区弁天町43番地
電話 03-3267-6821（代）／振替 00120-9-60072

落丁・乱丁はおとりかえいたします。

ISBN978-4-262-15400-8

1000006